



NR. 64

NOVEMBER 1989

ÅRG. 11



SVØMNING

VADUMHALLEN, man. 14-21.00
 børn og voksne
 v/Henning Pedersen, tlf 98-18 85 60
 og Solveig Cramer, tlf 98-24 61 01

GL.LINDHOLMSKOLE, ons. 14-18
 v/Henning Pedersen, tlf 98-18 85 60
 og Solveig Cramer, tlf 98-24 61 01

SOFIENDALSKOLEN, tors. 20.50-22.30
 Solveig Cramer, tlf 98-24 61 01

BABYSVØMNING

HARALDSLUND, tirs. 17-19
 v/Lena Andreassen, tlf 98-18 06 94

AFTENSKOLELEDER

Solveig Cramer, bisgaardsvej 3
 9491 Pandrup, tlf 98-24 61 01

KAMMERATLIGT SAMVER

v/Grete Nielsen
 Klubhuset, Henning Smithsvej 42
 tirs. 14.30-22.00 tlf 98-16 72 82
 Grete Nielsen, privat tlf 98-13 89 71

KONDIPOSTEN

Redaktør, Gitta Nielsen, Umanakvej 5
 9210 Aalborg SB, tlf 98-14 40 68
 Medarb. Jan Sørensen, 98-17 57 14

VOLLEYBALL

SOFIENDALSKOLEN, tors. 19.30-21.30
 v/Hans Hansen, tlf 98-28 17 18

BOCCIA

VADUMHALLEN, man. 18-20
 v/Peter L. Jensen, tlf 98-16 34 23

SKYDNING

VADUMHALLEN, man. 18-21
 henv. skydedanen i vadumhallen

BORDTENNIS

VADUMHALLEN, man. 17.30-21.00
 v/Jan Sørensen, tlf 98-17 57 14

GYMNASTIK

BEVEGELSESHJEMMEDE, tors.
 Klubhuset 17.30-18.30 og 18.30-19.30
 ANDRE, tors. 18.30-19.15
 v/Solveig Cramer, tlf 98-24 61 01

HOCKEY

SOFIENDALSKOLEN, tors. 18.00-19.30

SEJLADS

Henv. Knud Andersen, tlf 98 12 79 37

BILLARD - DART

Klubhuset, tirsdag 16.30 - 22.00

I. H. AALBORGS BESTYRELSE

FORMAND	Gitta Nielsen, Umanakvej 5, 9210 Aalborg SB, 98 14 40 68
NÆSTFORMAND	Sven Sørensen, Under Lien 59, 9000 Aalborg, 98 18 20 21
KASSERER	Karl Johan Nielsen, Anne Mariesvej 17, 9320 Hjallerup, 98 28 16 31
BESTYRELSESMED.	Jan Sørensen, Lindholmsvej 41, 9400 Nørresundby, 98 17 57 14
"	Sven Åge Nielsen, Gammel Vråvej 27, 9382 Tylstrup, 98 26 25 31
"	Hans Hansen, Ingridsvvej 3, 9320 Hjallerup, 98 28 17 18
"	Knud Andersen, Kayerødsgade 5, 9000 Aalborg, 98 12 79 37

“SNEFLOKKE KOMMER VRIMLENDE”

Forhåbentlig er der ingen sne endnu, men det er jo den årstid hvor vi kan forvante det. Vi er i gang med de mørke måneder af året hvor alt kan se trist og gråt ud, men fat mod vi går mod lysere tider.

Dette nummer af Kondiposten står hovedsagligt i julens tegn. Ja, JULEN, den vi alle snakker om og den der overrasker os hver gang den står lige for døren. I bladet kan du læse om julehygge, julebanko, julefrokost og juleafslutning. Vi håber der møder rigtig mange op til disse arrangementer så vi sammen kan hygge os.

Vi håber i bestyrelsen at når dette blad kommer på gaden, at det så er lige før der går gang i ombygningen af vores klubhus. Vi er nu så langt at der er undersøgt hvor meget der skal laves og hvor meget det ca. kommer til at koste. OG jeg kan fortælle at der SKAL laves meget, men det ser overhovedet ikke uoverskueligt ud, så vi håber stadig det kan være færdig til foråret. Skulle der blandt vore læsere være nogle der har lyst til at give en hånd med ved istandsættelsen, ja så sparer vi nogle penge der, og penge har man jo aldrig for mange af. Kontakt mig hvis du mener der er noget du kan hjælpe med og din løn bliver et stort TAK.

Jeg vil her også gerne benytte lejligheden til at sige tak til alle vore udvalgsmedlemmer som året igennem laver et stort stykke arbejde for klubben og dens medlemmer. Vore trænere, hjælpere og mine bestyrelsesmedlemmer samt alle medlemmerne ønskes hermed EN RIGTIG GOD JUL OG ET GODT NYTÅR, med tak for et dejligt år hvor I var med til at give mig og en masse andre, nogle gode oplevelser

Kom og vær med

Søndag den 10. december klokken 14 - 17 er der julehygge i klubhuset på Henning Smithsvej.

Du har her muligheden for at lave din egen dekoration og lave lidt nyt julepynt. Vi har alt hvad du skal bruge, blot må du gerne tage en saks med til klipperiet.

I løbet af eftermiddagen skal vi spille billedlotteri eller banko med fine gevinster, det er selvfølgelig gratis at deltage.

Der udleveres gratis juleposer til børnene. Børnene skal være medlem af foreningen og må ikke være fyldt 15 år.

Der kan købes ekstra juleposer til 30 kr. pr. stk. Af praktiske årsager skal både de gratis og de købte juleposer bestilles og det kan ske ved TUT, GITTA og GRETHE. Bestilling senest den 1. december og der skal betales for de ekstra poser ved tilmeldingen.

Alle er selvfølgelig meget velkommen denne eftermiddag, og du er velkommen til at tage din mor, far, søskende og bedsteforældre med.

Alt er gratis, dog skal du selv købe dine sodavand og æbleskiver eller hvad du får lyst til at købe hos GRETHE.

PÅ GENSYN TIL EN RIGTIG JULEEFTERMIDDAG

Bestyrelsen



JULESTUE



JULEFROKOST

F R E D A G D E N 8. D E C E M B E R K L O K K E N 19

Menu: Andesteq med alt hvad dertil hører og til dessert
ris a'la Manda. Selvfølqelig er der mandelqavet
Senere på aftenen kan du få en sving om og der er også
amerikansk lotteri.

Pris pr kuvert er kun 75 kr. for medlemmer og 100 kr. for
ikke medlemmer.

Tilmeldiq senest den 1. december til Gitta, Tut og Grethe.
Der skal betales ved tilmeldingen.

PÅ GENSYN

Bestvrelsen.

BANKO SPIL

Kom og vind anden til Mortens aften samt en masse andre fine
gevinster. Det hele foregår i klubhuset på Henning Smithsvej

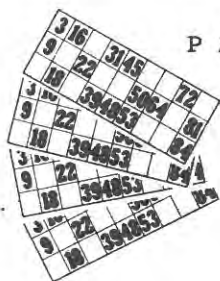
T I R S D A G D E N 7. N O V E M B E R K L O K K E N 19

Kom og få en hyggelig aften. Pladerne koster kun 5 kroner
pr stk., amerikansk lotteri kun 1 krone pr. stk. og dér kan
købes kaffe og brød til de sædvanlige lave priser.

Bankospillet er kun for medlemmer med pårørende.

P Å G E N S Y N D E N 7. N O V E M B E R

p.b.v. TUT og SVEND



VOKSEN OG FØLSOM

- og under 18 år. Du skal have dig en



SUPER KONTO

- toprente og byens
smarteste kontobevis

 **Nørresundby Bank**

- den lokale bank på begge sider af fjorden!



Ortopædiske hjælpemidler
og bandager

Arm- og benproteser

Støttekorsetter og
underlivsbælter

Ortopædisk fodtøj
og fodindlæg



Konsultation efter aftale

N. Ditlev

ORTOPÆDISK BANDAGE- OG PROTESEKLINIK

Korsgade 18 - 9000 Aalborg - TH. (08) 12 38 44

- også afdelinger i Randers og Hjørring

Juleafslutning

Mandag den 11. december er sidste svømmedag i Vadumhallen inden jul og traditionen tro er der denne dag stort gratis kaffebord i selskabslokalet. Der er selvfølgelig også det store julelotteri med en masse fine gevinster og hvor der er gevinst næsten hver gang. Kort sagt - der er her rig mulighed for at få en rigtig god eftermiddag.

Til denne dag skal vi jo bruge en masse dejlige hjemmebagte kager eller andet bagværk, så har du lyst til at bage en kage, stor eller lille hører jeg meget gerne fra dig.

Ligeledes skal vi jo bruge en masse gevinster til lotteriet så kan du lave en gave, sy strikke eller hække en gave, så kvitterer vi med et stort TAK. Overskuddet fra dette lotteri går jo til juleposer til børnene.

Alle tilkendegivelser om gaver eller bagværk modtages af

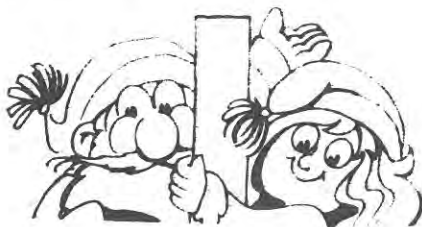
TUT i Vadumhallen, Grethe i klubhuset og Gitta ,der hvor hun end befinder sig.

STOR TOMBOLA

Med venlig hilsen

bestyrelsen

Så kommer julen.....





SVØMNING



KONKURRENCESVØMMERE !

Få mest ud af træningen.

Mød PRÆCIS, så det er muligt at køre et fælles træningsprogram.

Faste mødetider.

Mandag : 1. hold 16³⁰-18⁰⁰
 2. hold 18⁰⁰-19³⁰ (Inge-Lise træner)

Onsdag : 16⁰⁰-17³⁰ (Lasse træner)
 16¹⁵-17³⁰ (Solveig træner)

HUSK - HUSK - HUSK - HUSK - HUSK - HUSK - HUSK - HUSK

Altid at medbringe træningsdragt, fodtøj og ekstra badetøj til svømmestævner.

Ved afbud til svømmestævner, hvor man i forvejen har tilmeldt sig, skal i betale de 30 kr, som det koster at deltage.

TRANSPORT

I forbindelse med arrangementerne den 7. november - bankospil og den 8. december - julefrokost, kan vi som noget nyt tilbyde transport mod betaling.

Transporten er kun for medlemmer og kun for dem som ikke på anden måde kan klare transport selv. Det er bestyrelsen der afgør hvem der kan benytte sig af transporten.

Det koster for tur/ retur 30 kr. pr. person og der skal bestilles ved Gitta Nielsen , 98 14 40 68, senest den 5. november til bankospillet og senest den 1. december for julefrokosten.

Bestyrelsen

FERIEPLAN

Sidste gang før jul i Vadumhallen	11.december
Sidste gang før jul i klubhuset	12.december
Sidste gang før jul i Haraldslund	12.december
Sidste gang før jul på Gl. Lindholm	13.december
Sidste gang før jul på Sofiendal	14. december
Sidste gang før jul til Gymnastik i klubhuset	14. december
Efter jul starter alle aktiviteter op i uge 2 fra den 8.januar	

GOD JUL OG GODT NYTÅR

REFERAT AF TUREN TIL FINLAND 7/9 1989

Torsdag den 7/9 rejste vi fra Aalborg rutebilstation mod Riihimäki i Finland. Vi sejlede fra Frederikshavn mod Göteborg og kørte op gennem Sverige om natten.

Trods Connies problemer med diverse sko, Idas uskyldige, men irriterende snak med sig selv, og Solveigs bestræbelser på at flå tæppet fra 3 uskyldige medrejsende, havde vi en god bustur. Fredag morgen sejlede vi op gennem den svenske skærgård, til Åbo. Det tog 11 timer og var en utrolig flot tur.

Da vi var vel i land, kørte vi til Riihimäki og fandt vores sted at bo. Vi boede i omklædningsrummene til en udendørs svømmehal, som kun blev brugt om sommeren. Det var nogle dejlige rum og vi boede faktisk rigtigt hyggeligt.

Lørdag stod vi friske og udhvilede op, (HM)! og tog på torvet i Riihimäki, hvor vi så gymnastik. Derefter var vi på Riihimäki glasmuseum, og se hvordan man laver glas. Vi spiste frokost ved museet med en virkelig lækker desertis (eller flere)!

Så drog vi til indmarch i gymnastikhallen, hvor vi blev præsenteret for de andre svømmere, plus de andre sportsgrene som var med. Så tog vi hjem med de andre svømmere, for at lære hinanden lidt at kende. Senere tog vi ned i hallen og svømmede for første gang.

Om aftenen tog vi ud og dansede til de diverse middelalderrytmer, og på et 3 gange 3 meter dansegulv. Det var smadder-skægt, men da vi skulle hjem, forsinkedes vi af Idas desparate forsøg på at få os alle til at blive (nu havde hun jo lige lært at danse moderne) Og så Connies håbløse drømme om at få en vis diskjockey med hjem! Solveig var der for en gangs skyld ingen problemer med, men vi børn skruede bissen på, og halede de voksne ud i den ventende taxa!

Søndag startede vi igen med svømning, hvor vi afsluttede vores konkurrencer. Så spiste vi frokost i hallen med mere is! Så var der udmarch, hvor vi skulle hente vores diplomer, det gik strålende mens vi "linede op", og også da vi stolte gik ind og hentede vores diplomer på midten af gulvet. Men facaden flækkede lidt, da Lenni lavede en baglæns salto med skrue ud over kørestolen. Det så rimelig voldsomt ud, men der skete ingenting.

Efter udmarch var vi på kaffevisit hos formanden for handicapforeningen i Riihimäki. Vi gav hende en gave som tak for opholdet og fik til gengæld nogle dejlige håndklæder med hjem. Så gik vi på vores små trætte ben hjem og fik aftensmad. Bagefter gik vi i hallen, hvor vi skulle have set gymnastik, men da vi (selvfølgelig) kom for sent var der ingen gymnastik mere. Vi gik så en tur og så Riihimäki "by night" Og derefter gik vi hjem i seng. Dagen afsluttedes med fniseaften, indtil mor Solveig råbte: " så er det nok" Så var der pludselig ro.

Da vi stod op mandag morgen, fik vi en gang morgenmad, der burde nomineres til "breakfast of the year", made by en af forældrene til de finske børn. Vi åd så vi var ved at sprække! Derefter tog vi ud til et beskyttet værksted, hvor vi så en masse handicappede der lavede forskellige ting. Så var vi på sight seeing i Hämeenlinna som er en by et stykke fra Riihimäki. Der var vi på slotsbesøg og bytur. Så kørte vi hjem og spiste og var bagefter nede og se et stafetløb som blev afholdt i anledningen af Riihimäkis fødselsdag. Derefter var der fest i gymnastiksalen med opvisning af både finske og danske gymnaster. Bagefter var det altså meningen vi skulle hjem i seng, men det blev ikke til så meget, da flere havde problemer med at sove. Solveig var flyttet ud på badeværelset, så hun sov med det samme. Men Per, Lenni og Rasmus havde store problemer, så måtte Connie og jeg tappert træde til, og give alle en knusetur. Så gav Lenni og Rasmus sig, men Per blev tappert ved med at være vågen, så måtte han jo smides ind til Ida, der lavede alle tiders dobbeltseng til dem begge. Pædagogik siger jeg bare! Det endte dog med at vi besluttede at lave socialt samvær, så jeg flyttede derover og lå imellem dem. Vi grinede og pjattede til kl. 1, men så lød det som om Solveig hævdede stemmen og endnu engang gav vi efter for mor Solveigs milde røst. Vi har altså simpelthen for meget respekt for hende! Hun hævdede godt nok dagen efter, at hun ikke havde råbt, meeeenn...Vi faldt ihvertfald i søvn af bare skræk. Tirsdag stod vi op og pakkede, og forlod stedet kl. 9. Først var vi i Helsingfors og samlede en guide op, som fortalte en masse, og viste os komponisten Sibelius fødested. Så var vi inde i en kirke, som var hugget ud af en klippe. Den var kuglerund, og med et meget flot kobbertag indvendig.

Ortopædisk fodtøj
Indlæg
Ortopædiske træsko
Forhandling af Solidus sko



**Aalborgs Ortopædiske
Håndskomageri**

v/ K. E. Nielsen
Niels Ebbesensgade 8 b
9000 Aalborg . Telf. 08-13 78 21

**STØT VORE
ANNONCØRER
- DE STØTTER OS**

SPORT SPORT



Der er sport i nordjylland!

 sparcassen
nordjylland

Vi havde så 4 timer på egen hånd i Helsingfors, inden vi kørte til Åbo. Fra Åbo sejlede vi så til Stockholm. Vi sejlede hele natten, og havde derfor kahytter, men for nogles vedkommende blev de ikke brugt ret meget. Vi var nemlig på discotek om aftenen og det tog ret hårdt på vores nattesøvn. Så da vi nåede i land onsdag morgen, var vi ret trætte. Men så havde vi tilgængæld hele dagen at sove i, da vi skulle køre til Göteborg. Vi sejlede derfra til Frederikshavn, og fik brugt resten af vores penge. Så kørte vi til Aalborg rutebilstation, hvor vi trætte, men glade, måtte tage afsked med de andre deltagere.

Det var en smadder dejlig tur, jeg er glad for at have været med, og jeg vil huske turen meget længe.

EVA

PS Tak for en god tur, fra Connie



Fodringspause på hjemturen fra Finland

Send løsningen til:

Gitta Nielsen
Umankvej 5
9210 Aalborg SØ

Deadline den 15. januar 90

Løsning på kryds 63 var SENIORDANS

Snaps: Hans Jørgensen, Brønderslev
Rødvin: Karen Christensen, Nrsb
Chokol.: Hans Peter K. Larsen, Nrsb
Gevinster kan afhentes i klubhuset



BOLIG OPSPARING

De fleste drømmer om at bo bedre.
Men der skal penge til. Ofte mange penge.
En boligopsparing i Provinsbanken giver dig de
bedste muligheder.

Du får 4 % p.a. skattefrit fra staten
+ højeste indlånsrente pt. 8 % p.a.
Og du kan låne fem gange opsparingen.
Så hvorfor ikke gøre fremtidsdrøm
til virkelighed med
Danmarks bedste opsparingsform?



 **Provinsbanken**

TITEL	MENE TERE FUGLE SANG	DRENGE NAVN	LIGE STEDFOR TRÆDER	PATINA
BLADE				
GREB	2		VRØVL	ÅN
RUND				MØBLE MARK
GIVER SKO PÅ TONE		FUGL ROMAN		
STIRRE			BÅD MEN	
JEG	OPSÆTTES I BÅNER BLORD			
STONE		VÆRKTØJ DRINKER MANNU OG DA		
	5			SØGE RAR
DREJES	VÆKSTER ILD- STEDER			
PAK			GIFT	
4		ENE		
PIGE		SÆLGER		
			KEND- BOGST- IND- BØHNER	
SPILLE BOLD				JAG ENDELSE
SPA- NIEN		UNDER- HOLDE AFER. UNI- VERSITET		
FURER				
	GUDINDE BEREADN- GENSTAND			SANGER- INDE
		PLADE		GRUND- STOF SPOT
VEL- LYKKET				
ILT		FORNAVN TIDS- SIGNAL		TIDS KRÆ- VEND
RIDDER			BLOM- STER- GUD	
UD- FLUGT			HOLEDE	
STATS- MAND				

VEGT-FORK.	BRUNED	ABER	POLITISKE MANØVRER	ÆGGE ↗	LAPPER	FJERN-SYN	TRIGSFOR-ANSTALT HELT	STRALLENDE	VOKAL	TIDS-FORK.	LIDELSE	BUSK	TILBØJELIGHED	LAGERFIN ↗
REDSKAB SMUDT PÅ				TUGTET SLUGER		SPIRE			BLINKEDE SKRIBENT	ULEM- PER				
		LUTTER			GL. FORM SPIDS	3	MENE DELIKATESSE			KARAK- TER		MÅL-FORK. TRAVE		SMÆ- RENDE
			AN-TAGER RØRE			VOVER JERN			ÆLDES				HOLDT FRED	
	KRYD- DER			TILTALE	HOLDE GILDE RET					BIL	WEDBØR BALJE			
	FYR UBRUGT				LEJR GUD					TRÆ			STRØM	
SKRIVE HEV						BEHÆR KET MOR				FOR- KERT				
		FODRER		GIVER MÆLK				RAT JÆVN					IDEN- TISKE	BEMÅ- LEDE
	PLANTE				UTAL				SAMT			GL. FORM NUSSET		
				OPDAGE		STEN	HOSTE			SPIRER SPROG				BIB. NAVN
	KØRENDE FORRETNING			7	PIGE					HOLDER PÅ FOR- LEKNE PIGE				
SVAG FINDES				FLIRT GL. MÅL				STØJE DYR					RUM MÆRKE	
	HURTIG TOP				LØBER	ENS ↗		KEM. TEGN			BLÅ- ØJET TRÆ			
		FLOK DAMP				STIVNÅK- KEDE EFTERNAVN						SKIT- SERE	DEGENE- PEREDE	
STIGER LAG						ISRAEL		TØJHUS DYR					VÆRK FORK.	
				HOV FIN				TRÆF- FENDE KRØBET						
		LÆNKE GUD				RIVE			KÆR- TEGNE		ENHED FOR- LADT			
PIGE ARM			TILTALE KORT			DRIK MAGER	9		GL. MÅL TRUBRIK				TONE PIGE	
	REM SVÆR.									SAGTENS BREV- FORK.				RIDDER
		ISRAEL DRIK			BARSLE STRYGE					GUD		HOLME KURS		
				BIORD			FREDS- FOR- STYRER	10					TONE	
FUN- GEREDE							SVENSK KILDE		PENSLE					

HOVEDBRUD

Desværre blev der ikke en flaske gl. dansk til bestyrelsen, der var nemlig flere der havde den rigtige løsning. Der var temmelig mange der havde indsendt løsninger, vi i bestyrelsen tror ikke i under os flasken, men vi prøver igen, så hvis der ikke kommer nogen rigtig løsning denne gang, så siger bestyrelsen tak for flasken. Løsningen var 30

Vinder af $\frac{1}{2}$ flaske gl. dansk: E. Reng, C. H. Rydersvej 18

HOVEDBRUD NR. 64

HVEM EJER Z E B R A E N ? ? ? ?

1. Der er 5 huse
2. Englænderen bor i det røde hus
3. Svenskeren har hund.
4. Der drikkes kaffe i det grønne hus
5. Danskeren drikker te
6. Det grønne hus ligger til højre for det hvide hus
7. Manden, der ryger "Long", holder fugle
8. I det midterste hus drikker man mælk
9. I det gule hus ryger man "Kings"
10. Manden, der ryger "Cecil", bor i huset ved siden af det hus, hvori der findes en kat
11. Nordmanden bor i det første hus
12. Man ryger "Kings" i huset ved siden af det hus, hvor man har hest
13. Manden, der ryger "North State", drikker øl
14. Tyskeren ryger "Prince"
15. Nordmanden bor ved siden af det blå hus
16. Man drikker vand i det hus, der ligger ved siden af det hus, hvor man ryger "Cecil"

BEMÆRK

ALLE huse har hver sin farve
ALLE beboerne har hver sin nationalitet
ALLE holder forskellige husdyr
ALLE ryger hver sit cigaretmærke

Løsningen sendes til Gitta inden den 15. januar 1990

ANDERS AND TUR

Vi ankom til Nordjyllands Idrætshøjskole i Brønderslev ved ottetiden, hvor vi fik snitter og kaffe, og derefter gik vi i send.

Næste morgen blev vi vækket klokken syv, men det var ikke alle, der stod op på det tidspunkt. Der var morgenmad kl. 8. Efter morgenmaden var der åbning af stævnet i en lille hal, og derefter var der tikamp i en større hal, som lå lige ved siden af. En tikamp er som ordet også siger noget med ti ting, man skal klare med højst mulig point. Vi plejer at få et papir til at føre point på, så vi ikke behøver at starte ved etternen. Efter tikamp fik vi frokost. Derefter blev vi delt i to hold og vi fik at vide, at hold 1 skulle i svømmehallen og hold 2 skulle lege andre lege. Vi var på hold 1, så vi skulle i svømmehallen.

Efter at have været i svømmehallen hvor vi legede med badebolde og andet, blev vi kørt hjem til skolen igen, vi kørte med busser, for svømmehallen lå nemlig lidt derfra. Da vi alle var samlet hjemme på skolen, skulle vi på orienteringsløb ude omkring skolen. Efter orienteringsløbet var der lige nogen tid til at hvile sig eller se video inden maden. Efter maden som var meget lækker begyndte nogle af de voksne og en diskjockey at gøre klar til det diskotek, som der skulle være hele aftenen. Senere på aftenen var der to forskellige konkurrencer, nemlig dansekonkurrence og stoledans. Vi vandt nogle af præmierne. Vi gik i seng ved ellevetiden, men inden da havde vi gemt Connies madras og sovepose, så hun først kom i seng en halv time senere, end hun gerne ville.

Søndag morgen blev vi vækket lidt tidligere, for vi skulle nå at pakke før morgenmaden. Efter morgenmaden skulle hold 2 i svømmehallen, og hold 1 som var os, skulle lave andre lege nede i hallen og den lille sal. Legene var meget sjove, og der var meget vi kunne prøve i den lille sal. Derefter gik vi ind i hallen, og så skulle vi prøve at køre på rullebrædt, det var også meget skægt. Efter at have kørt lidt på rullebrædt skulle vi igen ind i den lille hal, hvor vi skulle have afslutning på stævnet, og der kom der en forklædt som Anders And og sagde hej, og så fik vi en Anders And pose og et diplom hver. Derefter gik vi alle op og sluttede af med en dejlig middag.

Da vi kørte hjem var klokken omkring 12.

Mange hilsner fra: Lars Lundsgaardvig, Kasper Hansen og Thomas Christensen

AFTALE OM GRATIS FYSIOTERAPI TIL HANDICAPPEDE

Som mange af bladets læsere måske allerede ved, er der pr. 1. april 1989 indgået aftale om gratis fysioterapi til mennesker med kroniske handicaps. Aftalen kom istand efter forhandlinger mellem sygesikringen og Danske Fysioterapeuter. Således er der i hele landet afsat 22 mio. kr. til denne behandlingsform.

Tilbuddet om gratis fysioterapi gives til personer med:

- spastiske lammelser
- Muskelsvind
- kronisk leddegigt
- rygmarsbrok
- paraplegi samt andre følger efter læsion af rygmarven
- cystisk fibrose
- polio
- amputationer
- handicaps iflg. ulykkeligtilf.



Denne lov er bl.a. blevet vedtaget med henblik på forebyggelse af funktionstab som følge af ovennævnte handicaps, samt vedligeholdelse af allerede tillærte færdigheder.

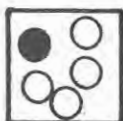
På klinik for Fysioterapi, Vesterbro 56 i Aalborg har vi, i tilslutning til den mere gangse fysioterapi, inrettet et motionsrum med forskellige træningsredskaber. Træningen i dette motionsrum under vejledning af fysioterapeuter er med denne ordning gratis i op til tre gange om ugen. Allerede nu har en del med forskellige af de nævnte handicaps benyttet sig af denne form for supplerende træning.

Praktisk foregår det således at man kontakter sin læge, som skriver henvisningen og påfører vederlagsfri fysioterapi. Man kontakter derefter blot klinikken for tidsaftale. Der vil blive udfærdiget et træningsprogram under hensyntagen til de forskellige handicaps, man vil så som omtalt kunne træne gratis i op til tre gange ugentlig. Er du i tvivl om fremgangsmåden, så kontakt os da blot telefonisk på nr. 98 13 26 88

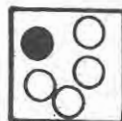
MED VENLIG HILSEN

Uffe Brunø Lindstrøm





BOCCIA



GULDMEDALJER OG POKAL VED JYSK/FYNSKE MESTERSKABER I BOCCIA

Den 8-9-10 september drog 9 spillere og dommerparret Svend og Tut samt vor fane sydpå til Vojens for at dyste i holdboccia.

Formanden for Vojens Handicap Idræt åbnede stævnet og bød velkommen til 73 hold samt 40 til 50 dommere + hjælpere. Det var for os spillere samt dommere en virkelig hård tørn, men pyt vi fik jo også nogle pæne resultater med hjem. I den indledende runde i gruppe D blev Aalb. 1 ved Jytta, Karl Johan og Alf nr. 3 med 10 point. Aalb. 2 ved Hans, Marianne og Annie nr. 5 med 6 point. Aalb. 3 i gruppe C ved Børge, Edith og Inger gik videre til finalerunden og blev overraskende Jysk/Fynske mestre. Det startede ellers ikke lovende holdet tabte nemlig første finalekamp, men vandt så de resterende 4 kampe så guldmedaljer og pokal var hjemme.

Efter præmieoverrækkelse var der faneudmarch til taktfaste klapsalver. Vor fanebærer Annie klarede det flot, så det blev en værdig afslutning på en god weekend med bocciakammeraterne og vores altid hjælpsomme dommerpar Svend og Tut.

NB. Jeg glæmte at fortælle at der selvfølgelig var musik og dans på Sct. Pauli og en enkelt gammel dansk på turen også.

Inger

TAK - TAK - TAK - TAK - TAK - TAK - TAK - TAK - TAK - TAK

HJERTELIG TAK

FOR OPMÆRKSOMHEDEN VED MIN 60 ÅRS FØDSELSDAG

SVEND

SKISPORT FOR HANDICAPPED

Nu nærmer vi os den årstid hvor danskerne begynder at tage deres skiudstyr frem til vinterferien, der enten går nord på eller ned til Alperne. Jeg er selv en af dem der glæder sig til en tur i sneen. På grund af min dårlige balance holder jeg mig mest til langrend. Jeg tager daglig en tur på omkring 30 km ud i den skønne natur, som helst skal være med nyfalden sne og klar blå himmel.

Jeg har fået den ide, at det kunne være sjovt at lave en tur til sneen, hvor bl.a kørestolsbruger kan løbe på ski. Mange vil nok sige at det ikke kan lade sig gøre, men det kan det faktisk. I Norge er der nogle hoteler der har skisport for handicappede. Et af disse hoteler ligger i Lillehammer. De har en speciel ski som bruges af kørestolsbruger eller andre med gangbesvær.

Det er nok for sent at lave sådan en tur i denne skisæson, men hvis interessen er der så kunne vi lave turen næste år. Alle der er interesseret kan henvende sig til mig på tlf. 98 175714

Hvis vi skulle være heldige og få en hvid vinter i Danmark, så kunne vi evt lave nogle skiturer ud i den danske natur.

PÅ MED SKIENE

JAN



**KURSUS I IDRÆT FOR SVÆRT FYSISK HANDICAPPEDE D. 11. -12.
NOVEMBER 1989/ KURSUS 89/31**

Kurset henvender sig til nuværende og kommende idrætsudøvere,
trænere og hjælpere.

Praktisk idræt vil fylde det meste af kurset og det forventes
at alle er aktive.

Tid: lørdag-søndag d. 11. og 12. november 1989.

Sted: Egmonthøjskolen, Villavej 25, Hou, 8300 Odder,
tlf. 86 55 61 33

Program:

Lørdag d. 11. nov:

- 12.00 - 13.30 : Ankomst og frokost
- 13.30 - 17.00 : Kørestolshockey
- 18.00 - 19.00 : Middag
- 19.00 - 21.30 : Roboule, dart og video

Søndag d. 12. nov:

- 8.00 - 9.00 : Morgenmad
- 9.00 - 12.30 : Kørestolshockey og kørestolsfodbold,
evt. orienteringsløb.
- 12.30 - 13.30 : Frokost
- 13.30 - 14.00 : Hvordan kommer jeg i gang med at dyrke den
idræt, jeg ønsker?
- 14.00 - 14.30 : Evaluering

Pris: kr. 600,- eventuel personlig hjælper deltager gratis.

**Rejsegodtgørelse: Billigste offentlige transport eller ved
kørsel i egen bil refunderes kr. 0,30 pr. km.**

**Trafikforbindelser: For deltagere fra Sjælland er
kursusprogrammet tilpasset Kalundborg-Arhus-overfarten. Afgang
Kalundborg lørdag kl. 9.00. Afgang Arhus søndag kl. 16.00.**

**Tilmelding: skal være på DHIF's sekretariat senest mandag d.
30. oktober 1989.**

Brug vedlagte tilmeldingsskema.

Yderligere oplysninger hos kursuslederen, Karin Møller-Olsen på
DHIF's kontor tlf. 42 45 55 55

Venlig Hilsen

Karin Møller-Olsen

VEDR. KURSET FOR SVÆRT FYSISK HANDICAPPET

Kursusgebyret på kr 600 kan refunderes ved henvendelse til bestyrelsen. P.g.a. at tilmeldingsfristen er så tæt på henstiller vi til at interesserede selv tilmelder sig og betaler i første omgang.

KLIP - KLIP- KLIP-- KLIP - KLIP -, KLIP - KLIP - KLIP

KURSUSTILMELDING

KURSUS I IDRÆT FOR SVÆRT FYSISK HANDICAPPEDE

EGMONTHØJSKOLEN D. 11.-12. NOVEMBER.

Navn

Gade og nr

Postnr..... By

Tlf.....

JEG ØNSKER AT MEDBRINGE PERSONLIG HJÆLPER:

Navn

Gade og nummer

Postnr By

Tlf

Jeg bruger kørestol

Jeg er afhængig af andre hjælpemidler, skriv hvilke

.....

Evt. specialkost:

Indbetal venligst kursusbeløb kr. 600,- sammen med tilmelding.

Udfyldes og indsendes så DHIF har tilmeldingen senest d. 30. oktober 1989.

Dansk Handicap Idræts-Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

VolleyBall

Har DU HØRT.....

at volleyballholdet vandt alle deres kampe ved den første runde af forbundsmesterskaberne. Der er i denne sæson startet nogle nye spillere og 2 af dem var med til stævnet. De klarede sig godt selvom det var første gang de var til stævne så volleyballholdet ser frem til en god sæson.

De kan dog stadig bruge flere spillere, så har du lyst og er du nysgerrig efter at se hvordan volleyball spilles, ja så kig ud på Sofiendalskole torsdag aften klokken 20.

Venlig hilsen Volleyballspillerne

Ortopædisk bandageri og skomageri

Bandager Underlivsbælter
Proteser Indlæg og
Støttekorsetter ortopædisk fodtøj

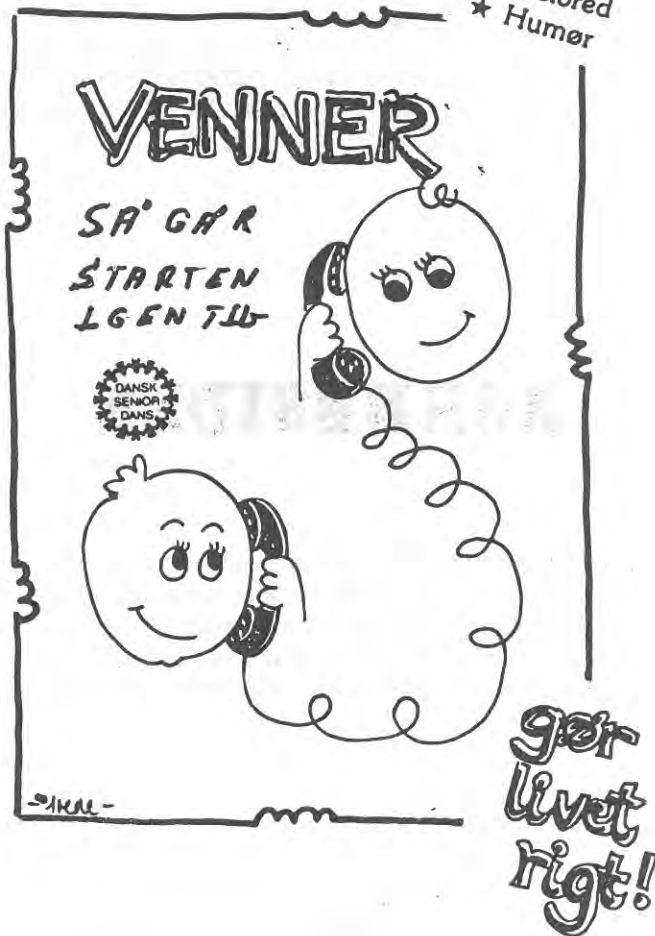
Måltagning efter forudgående aftale

Mandag til fredag, kl. 8-16

SAHVA

Dannebrogsgade 43, 9000 Aalborg Telefon (08) 13 24 77

- MOTION FOR:
- ★ Hjerter
 - ★ Hjerne
 - ★ Helbred
 - ★ Humør



Der var desværre ikke så mange der mødte op til seniordans som vi havde forventet. Hvad det skyldtes ved vi ikke, men vi er stadig interesseret i at starte op, så er du interesseret så lad os høre fra dig så vi kan komme igang.

Ring til Gitta Nielsen 98 14 40 68, hun kan fortælle dig mere om seniordansen.

DART

Hvis der er nogen som går og brænder efter at komme igang med at spille DART, så er i velkommen til at kigge ud i vores klubhus. Det foregår hver tirsdag aften. Det kunne være sjovt, hvis vi kunne få en dartklub op og stå.

Henvendelse kan ske til mig på tlf. 98 159678

Vi ses

KAREN

BØRNESIDEN

Børnesiden falder desværre ud denne gang, da vi mangler opgaver, men næste gang skulle den være tilbage igen, KONDIPOSTEN køber nemlig nogle opgaver.

Vinder af opgave nr. 63 blev: Karina Jensen, Støvring
Karina kan afhente et gavekort til køb af legetøj i klubhuset.

Klinik for Fysioterapi
Vesterbro 56, 9000 Aalb. 98 13 26 88

KLINIK FOR FYSIOTERAPI

Bl.a. laser, manipulation,
idrætsskader med træningsterapi

Vesterbro 56
Daglig 7⁰⁰-17⁰⁰

Uffe Brune Lindstrøm
Jan H. Andersen - Kåthe Boel
Erika Sinding

98 13 26 88

Kørestolsbasket

I det sidste nummer af Kondiposten prøvede vi at samle et kørestolsbaskethold, men der var desværre ikke ret mange der henvendte sig. Men vi giver ikke op, så hvis du har lyst så henvend dig til Gitta på tlf. 98 14 40 68, hun kan give dig yderligere oplysninger om spillet.

I det sidste nummer af Handicapidræt var det et større artikel om basketball projekt 92-96. Har du lyst til at deltage i en weekend, hvor man bl.a. kommer ind på hvordan man danner et hold, regler, træning m.m., så tilmeld dig til Gitta, men det skal være inden den 1. november. Weekenden er i Tommerup den 11 + 12 november 1989.

Mini-12

Nu er sæsonen i sejlads på fjorden slut, men vi ligger ikke stille af den grund. Vinteren vil blive brugt til teori. Vi skal bl.a. lære om vigeregler, tilrigning, binde knob (især Mogens), hvordan sejler man hurtigt (da skal jeg lytte efter) m.m. Især ved vigeregler mangler vi nye sejler noget, eller som Mogens siger "hvis de andre både skælder ud så er det mig der skal vige".

Vi har også været igennem vores første kapsejlds, som var en sejlads i to afdelinger. Lørdag var der langturs-sejlads, og søndag var der trekantsbaner. Lørdagen havde vi allertiders vejr, let vind med solskin. Knud vandt klart, og Mogens blev nr. 2 og jeg blev nr. 3 (og sidst). Jeg førte ellers længe med satte det hele til da vi skulle til at krydse (Jeg vil bruge vinteren til at lære at krydse i mit badekar). Søndag blæste det op, men vi ville prøve at sejle ud. Jeg nåede slet ikke ud af havnen, da jeg ikke synes at jeg havde tjek på båden i den hårde vind, men Mogens, Knud og Jens tog ud på fjorden. Men de fik problemer, Jens fik problemer med en knude der var gået op, så han måtte opgive inden sejladsen var startet. Mogens opgav da hans båd var fyldt med vand (så han svømmede rundt i båden). Knud var den eneste der fik startet på sejladsen, men da alle hans modstander havde givet op, så stoppede han også. Det var nogle godt våde sejler der kom i havn, så der blev brugt nogle penge i kakaoautomaten.

Nå isen er væk på fjorden, og de lyse dage kommer igen, så er vi atter at finde på fjorden. Denne gang er det de andre der skal se på min ryg.

SIDSTE FRIST

DEADLINE TIL NR. 65 ER DEN 15. JANUAR 1990

HUSK

DEN 7. NOVEMBER	BANKOSPIL	KLUBHUSET
DEN 8. DECEMBER	JULEFROKOST	KLUBHUSET
DEN 10. DECEMBER	JULEHYGGE	KLUBHUSET
DEN 11. DECEMBER	JULEAFSLUTNING	VADUMHALLEN

BESTYRELSEN ØNSKER ALLE EN GOD JUL OG ET GODT NYTÅR