



# IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

*Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 178 • marts 2017*



I.H. Aalborgs **frivillige** fik tildelt Aalborg Kommunes

# Handicappris 2016

## BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV  
SØRENSEN**

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**KRISTOFFER  
STORMARK**

Hvalpsundvej 19,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4182 9507  
kristoffer@stormark.dk



Kasserer:

**GERD  
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,  
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737  
gerd@ihaalborg.dk



Sekretær:

**JAN KROGH  
SØRENSEN**

J. Berthelsensvej 15C, St.th,  
9400 Nørresundby

Kontakt: 4081 5645  
pjank@mail1.stofanet.dk



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  
superspaser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**PER  
WULFF**

Smidievej 9,  
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811  
pwulff42@yahoo.com

### I. H. AALBORG TILBYDER

*Tilpasset motions-, og  
konkurrenceidræt 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!*

## IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

- ▶ Nordkraft, Teglårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor og telefonid: tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 14.00
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



BLADINFO

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.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

**Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 11. april**

# Formanden har ordet

Jeg vil starte med at ønske alle de frivillige i foreningen et stort TILLYKKE med Aalborg Kommunes Handicappris 2016. Rundt i kommunen bliver der snakket om alle de fantastiske ildsjæle som er i foreningen. Det var stort, da vi blev udråbt som vinder af prisen.

Uden de mange frivillige, ville der ikke være en forening. Vi holder hvert år en julesammenkomst for klubbens frivillige/medspillere. Der mødte ca. 80 op til spisning, pakkespil, julesange og hygge. Julegaven i år var en flot kurv med hjemmelavede produkter lavet af Købmandsgården i Brovst.

Jeg var i Boxen i Herning til SPORT 2016 – sportens prisuddeling, og det var stort, da Rikke Nielsen blev råbt op, som modtager af prisen som "Årets forbillede".

Jeg mødte Rikke inden showet, og der var hun sikker på, at prisen ville gå til enten Mikkel Hansen eller Daniel Svensson. Men det gjorde den som bekendt ikke, og det er bare så fortjent! Se bare, hvad der sker nu inden for Kidz håndbold.

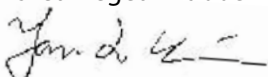
Den sidste pris fik Peter Rosenmeier. Han fik årets "Para Idrætspris", for at vinde Guld til Paralympics i Rio. Peter er også en rigtig god ambassadør for handicapidrætten. Peter var også nomineret til "Årets jubelbrøl" til SPORT 2016 og til det internationale bordtennis forbunds "Para Pris". Desværre fik han ingen af priserne, men flot at blive nomineret.

Lørdag den 18. februar kl. 12 starter vi "Kidz Hop og Spring". Det er i samarbejde med DGI og en kopi af deres "tumble-idræt". Der sættes madrasser, trampoliner, springgrave og meget mere op. Her kan de børn og unge være med, som ikke passer ind på DGI's hold. Det er henvendelser fra forældre, som har gjort, at vi starter holdet op. Der er planlagt "Kidz Hop og Spring" den 18/2, 4/3 og 18/3, og hvis der er basis for at fortsætte, kommer der flere lørdage.

Der sker meget i klubben i øjeblikket. Desværre er alt ikke lige godt. I Vadumhallen mødte mange et lukket cafeteria til årets første svømme mandag. Vi fik desværre først beskeden tilfældigt få dage før opstarten, og derfor havde vi ikke mulighed for at sende informationen ud.

For mange af vores medlemmer betyder det meget, at de efter svømmetræningen kan spise deres aftensmad, få en sodavand eller kop kaffe. Men mens dette skrives, har jeg lige fået mail på, at der er fundet en løsning. Der er nu åbnet om mandagen, men husk at bestille maden inden turen i svømmebassinet.

Håber på at se mange til klubbens generalforsamling den 5. april. Se indbydelsen her i bladet. Beretningen kommer senere og der er meget at fortælle om, for der er sket meget i klubben sidste år.



Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen  
Formand

MÅ VI OGSÅ SÆLGE DIN BOLIG?



# Thorkild Kristensen

## Ejendomsmæglerfirmaet

HASSERIS Tlf. 96 31 60 00  
AALBORG Tlf. 96 15 50 00  
BLOKHUS Tlf. 96 73 20 00  
LØKKEN Tlf. 69 13 79 00

DET  
BEDSTE  
VALG

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

# Ordinær generalforsamling

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg.

**Onsdag den 5. april 2017 kl. 17.00 i Nordkraft, niv. 6**

Vi indkalder hermed alle medlemmer og interessenter til vor årlige generalforsamling. Der er følgende dagsorden:

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år – til godkendelse
3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år – til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af kasserer  
På valg er Gerd Skantorp (ønsker genvalg)
7. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer  
På valg er Jan Krogh Sørensen, Kristoffer Stormark og Lars Thyregod Jensen, der alle ønsker genvalg
8. Valg af 2 suppleanter  
På valg er Susanne Hjortsberg (ønsker ikke genvalg) og Jacob Bülow Sørensen (ønsker genvalg)
9. Valg af 2 revisorer  
På valg er Freddie Christensen og Lene Pedersen
10. Valg af 1 revisorsuppleant  
På valg er Anna Kirsten Olesen
11. Eventuelt

Forslag der ønskes forelagt generalforsamlingen til drøftelse og eventuel vedtagelse, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Stemmeret har alle medlemmer. En forudsætning for stemmeafgivelse er, at pågældende ikke er i restance med kontingentet. Stemmeret kan kun udøves ved personlig fremmøde.

Klubben vil være vært ved et måltid mad i løbet af aftenen. Deltagelse kræver derfor tilmelding til kontoret på mail: [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk) eller tlf. 98 16 72 82 (tirsdag og torsdag mellem kl. 10 og 14) senest den 1. april.

*Mend venlig hilsen  
Bestyrelsen*



# HVEM GÅR DU TIL, NÅR DU SKAL HAVE NY BIL ELLER NYT HJÆLPEMIDDEL?

**Psst - Langhøj Aalborg har lækker  
kaffe på kanden**

Jellingvej 7  
9230 Svenstrup J  
Tlf: 87 41 10 50



Aalborg • Aarhus • Kolding • Odense • København  
[www.langhoj.dk](http://www.langhoj.dk)



[www.langhoj-live.dk](http://www.langhoj-live.dk)

# Sportsambassadør



I forbindelse med Brian Nielsens 50 års fødselsdag i december, blev han udnævnt som sportsambassadør for klubben. Brian har med sine sportslige (bordtennis) resultater i både ind- og udland, været med til at sætte ekstra fokus på handicapidrætten.

Desuden er han med sin tilgang til idrætten og sin væremåde, et fantastisk forbillede for rigtig mange mennesker, så derfor fortjener han om nogen denne udnævnelse.



Mental fitness med

**tvbingo**  
www.tvbingo.dk



**Alt arbejde indenfor**  
Blikkenslager · Vand · Varme · Ventilation og naturgas udføres hurtigt og samvittighedsfuldt af aut. VVS installatør

## **Blik- & VVS MONTØREN**

GUNNAR LARSEN . Kontor og værksted

V. Hassingvej 22 – 9320 Hjallerup

**Telefon 98 28 29 99 – Fax 98 28 23 99**

**Biltlf. 24 82 34 01 – Privat: 98 28 26 45**



## **ELSALGAALBORG.DK**

Cykler - El Cykler - Scooter

Raleigh  
Avenue  
Nishiki

**Munk's eftf.**  
Løkkegade 25 • 9000 Aalborg  
**98 12 19 46**

Vi skifter  
din slange  
for 100 kr



# **JORTON**

*Når samarbejde  
betyder noget*







# Tale fra overrækkelsen af Aalborg Kommunes Handicappris 2016

Vinder af Aalborg Kommunes Handicappris 2016 er de frivillige fra Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg – i daglig tale kaldt I.H. Aalborg.

I er jo mange frivillige i I.H. Aalborg – ca. 100 personer og nogle har endda været med helt fra starten af, som var i sommeren 1972. Altså i 44 år. Nogle af jer har været med i mange år, andre i få. Men fælles for jer er, at der er tale om en indsats, hvor I har taget det lange seje træk. I stiller op – for nogles vedkommende

er det næsten hver dag. For andre, en gang om ugen. Også i weekenden og i regn og blæst. I hjælper med træning, omklædning, oprydning, administrative opgaver og jeg kunne blive ved. I hjælper med idrætsgrene som sejlads (på Limfjorden), racerunning, goalball, skydning og sågar vild med dans. Ingen børn, unge eller voksne går fra I.H. Aalborg uden, at I har fundet en idrætsgren, som passer til vedkommendes ønsker og formåenhed.

# **JORTON**

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

**Vi tager ordentlig hånd om din bil**



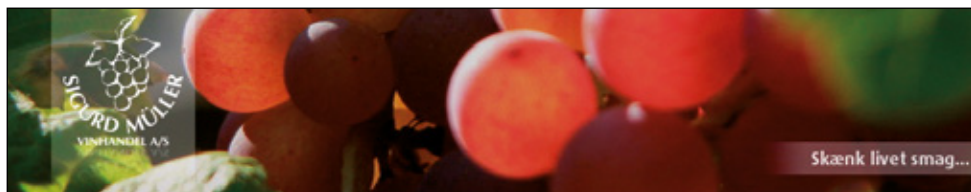
www.bilensvaerksted.dk

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



AutoPartner.dk

**AutoPartner** – for en sikkerheds skyld

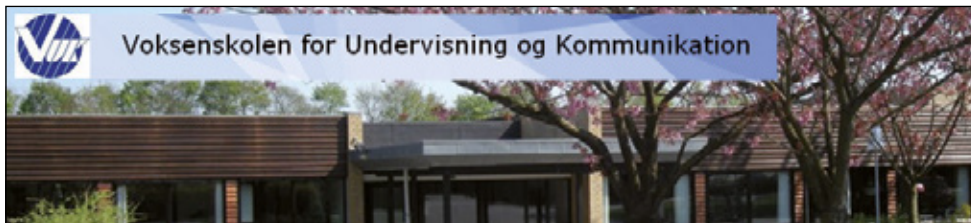


Skænk livet smag...

## **SKÆNK LIVET SMAG...**

**SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S**

OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • VIN@SMV.DK



Studievej 5 • 9400 Nørresundby  
Tlf. 99 82 52 52 • www.vuk-aalborg.dk

Vi kan heller ikke komme uden om, at I skaber livskvalitet hos idrætsudøverne. Ikke kun fordi, det er sjovt at gå til idræt, men også fordi I er der og hjælper med stort og småt. Og så giver I gerne en "high five" eller en krammer, hvis der er brug for det.

Men derudover synes jeg også, at vi skal nævne, at det I i virkeligheden gør, er at skabe meningsfulde fællesskaber. Med det mener jeg, at I er gode til at udligne forskelle mellem jer, og os, som har et handicap og også forskelle blandt os, som har et handicap. I fremhæver det, som gælder for os alle: nemlig lysten

til at være sammen og gøre noget sammen. I giver os mulighed for at se, at idrætten giver os alle muligheder og mening.

Jeg ved, at ledelsen i I.H. Aalborg hvert år samler klubbens frivillige til en juleafslutning. I år er det den 12. december i Nordkraft. Måske kan den aften blive ekstra hyggelig med de 5.000 kr., som følger med Handicapprisen.

Stort tillykke med Handicapprisen 2016!

*Ulla Ringgren Nielsen*

*Formand Aalborg Kommunes Handicappråd*

# Nu er det blevet nemmere at betale!

Scan QR-koden med mobilens scanner, indtast CPR- og kontonummer og godkend. Så let er det nu blevet at tilmelde nye regninger til Betalingsservice.

Mobil Betalingsservice er en gratis tjeneste, der gør det muligt at tilmelde regningen til Betalingsservice på under 1 minut. Læs mere på: [www.nets.dk](http://www.nets.dk)

Værs 'go! Her er I.H. Aalborgs QR-kode, hvis du ønsker at tilmelde alle regninger fra os til Betalingsservice – nemt og enkelt!



En anden mulighed er MobilePay!  
Du har nu også mulighed for at betale dine  
regninger til klubben via MobilePay  
mobilnr. 2331 0677





# Amsterdam swim meet 2016

Af Laura Martens Christensen

Den 15. december 2016 var det igen tid til en tur i lufthavnen. Destinationen var denne gang Amsterdam, Holland, hvor jeg for første gang skulle af sted helt alene til et stævne. Stævnet var Amsterdam Swim Meet, hvor deltagere fra blandt andet Tyskland og Frankrig var tilstede. Stævnet startede fredag den 16. december og sluttede søndag den 18. december.

Jeg ankom dagen før stævnestart og skulle lige falde til. For første gang skulle jeg klare mig helt selv i udlandet. Ting som at finde hotellet, finde svømmehallen, sørge for mad, skulle jeg selv sørge for. Ting, som jeg som svømmer ikke er vant til; det er det vi har trænere og holdledere til, og kæmpe cadeau til dem!



Jeg nød turen og stævnet i fulde drag, men det er muligvis også den tur, hvor jeg har brugt flest kræfter, når det hele bliver lagt sammen.

Dagen startede som regel klokken 6.40 med morgenmad og den efterfølgende gåtur til svømmehallen. En tur på cirka 20 minutter. Derefter stod den på stævneopvarmning, dernæst stævne med to løb hver dag. Efter mine to løb og lidt afslappende restitutionssvømning, gik turen tilbage til hotellet, hvor jeg fluks måtte ud i byen for at finde frokost. Så var der tid til afslapning inden finalerne startede, og så var det om igen.

Tilbage til svømmehallen, hvor jeg skulle svømme mine i alt 6 løb. Jeg svømmede nogle godkendte løb og slog sågar også

en personlig rekord og kom med i to finaler. Finalerne var 100 meter bryst og 50 meter butterfly, hvor den sidst nævnte indebar personlig rekord.

Hele turen har været en kæmpe oplevelse og selvom det var hårdt, var det så fedt at prøve at stå på egne ben i udlandet. En helt anden oplevelse end ved andre stævner, men helt klart en oplevelse, som jeg ikke ville være foruden.

En oplevelse, hvor jeg lærte alt bedre at kende. Jeg har lært mig selv bedre at kende, jeg har lært, hvordan jeg bedst kan præstere, og sidst men ikke mindst, har jeg lært hvor taknemmelig man skal være for de holdledere, som tager med til stævner i weekenderne - kun for svømmernes skyld!





## Hasseris Gymnasium & I.B. World School

Hasserisvej 300 - 9000 Aalborg

Tlf. 96 32 71 10

hg@hasseris-gym.dk

www.hasseris-gym.dk

## Psykolog Sven Thomsen

Har du problemer med  
at tackle dit barn?

Er der behov for hjælp i forhold  
til problemer i hjemmet,  
i institutionen eller i skolen?

Tlf. 61 69 96 78

www.sventhomsen.dk

mail:

sven.thomsen@skolekom.dk

Lindborgvej 10 - 9200 Aalborg SV

## Skjøtt Tømrer & Snedker ApS

Svendborgvej 21 · 9220 Aalborg Ø

Tlf. 29 60 50 54 · www.ne-skjott.dk

**Skjøtt** Tømrer & Snedker ApS

**OK støtter også  
Dansk Handicap  
Idræts-Forbund**



Tlf.: 70 10 20 33 · www.ok.dk

# Året der gik (2016)

## - konkurrencesvømmerne

### **Louise:**

For mig har året været godt. Jeg har endelig fået sat personlig rekord (PR) efter lang tid uden. Oveni det har jeg fået en dansk rekord på langbane i klasse SB6 på 100 bryst i tiden 03.00.57. Rekorden er sat tilbage i juni/juli, men det var først i starten af November, vi opdagede det.

Siden det, har jeg øvet meget teknik i bryst, men har stadig også meget fokus på de andre stilarter.

### **Camilla:**

Mine bedste resultater i år må være at blive dansk mester i 50 fri, samt at vinde bronze i 100 fri, selvom det ikke blev til PR i denne omgang.

Derudover så er det også at have været med i brutto truppen til PL i Rio. Største forbedring i 2016 var min 100 meter bryst, hvor jeg fik slået 2 sek af min bedste tid fra 2015 samt 7 sek af min tid på 200 medley.

### **Laura:**

2016 har for mig været et godt svømme år. Jeg har forbedret mine bedste tider i mange løb. Heriblandt var 200 fri og 200 medley, hvor jeg forbedrede mig med hhv. 6 og 3 sekunder, men også 400, 800 og 1500 fri, som alle var nye danske rekorder. Dog var min 100 bryst muligvis den vigtigste forbedring, for her opnåede jeg kravtid til EM. Jeg deltog dermed også ved mit andet Europamesterskab, hvor jeg svømmede mig videre til to finaler i 100 bryst og 400 fri.

### **Jan:**

Min træner siger, at jeg i år har forbedret mig meget. Min 100 ryg har været stabil og jeg har svømmet hurtigere end i 2015 hver gang. Faktisk har jeg slået hele 6 sekunder af min tid!

*Jeanette*

*Konkurrencesvømmeafdelingen*

# GREEN ENER TECH

Agdrupvej 10 - 9380 Vestbjerg

*Vindmøller  
Køb, salg, export og nedtagning*

www.green-ener-tech.dk

**40 44 77 01**

# BILKA

Hobrovej 450 - 9200 Aalborg SV

**Tlf.: 98 79 70 00**

## BØGSTED A/S

*Din forhandler af Fiat, Alfa Romeo & Mitsubishi i Aalborg*



Hadsundvej 113-115, 9000 Aalborg, Tlf.: 98 13 40 22

**www.boegsted-as.dk**

## Rengøring som du vil ha' det

- Daglig rengøring
- Hovedrengøring
- Fritvalgsordning
- Hjemmeservice 10% i tilskud
- Håndværkerrengøring
- Kontorrengøring
- Butiksrengøring
- Industrirengøring
- Vinduespolering
- Facaderens
- Grafittirens

**DELTA**  
RENGØRING & SERVICE

Vorbjergvej 40 • 9400 Nørre Sundby  
Tlf. 46 91 40 20 • Fax 46 91 40 21  
www.deltaren.dk • E-mail: deltaren@deltaren.dk



# Mentaltræner

## Leif Pedersen lagde vejen forbi bordtennisafdelingen

Som mentaltræner med stor interesse for læringmetoder, motivation og udvikling af personlige kompetencer og blokeringer for at præstere godt, har jeg med stor interesse undersøgt, hvad der virker og hvad der ikke virker.

I min søgen stødte jeg på nedenstående buddhistiske ordsprog:

“Når eleven er klar, viser mesteren sig”  
– Buddhistisk ordsprog

Jeg er overbevist om, at hvis du virkelig vil og er klar til at yde det du kan, så kan du nå store mål.

Jeg har følt mig heldig, da jeg har haft fornøjelsen af at træne bordtennis gennem I.H. Aalborg.

At opleve deres arrangement og meget motiverende og inspirerende instruktører. At observere deres læringmetoder og mærke det på egen krop. Mærke deres interesse for mig og mit arbejde for at lære spillet – mit mål.

Udover at jeg har stiftet bekendtskab med spillets mange facetter, har jeg haft muligheden for at få stillet min nysgerrighed gennem spørgsmål til de to instruktører, Per Mørch og Chri- »



**Sammen bygger vi professionelt**



**Dansk Køle- og  
Klimateknik ApS**



**DANSK KØLE OG KLIMATEKNIK APS**

Lundeborgvej 16 • 9220 Aalborg Øst

Telefon 45 70 20 38 00 • E-mail: [Info@dkk-cool.dk](mailto:Info@dkk-cool.dk)

[www.dkk-cool.dk](http://www.dkk-cool.dk)

**Knudsen & Østergaard A/S**

Arkitekter MAA/PAR. / Hasserisgade 35 / 9000 Aalborg



[www.ok-arkitekter.dk](http://www.ok-arkitekter.dk)

**Jeg har ikke valgt  
at være handicappet**

Jeg leder efter en løsning  
der gør mig uafhængig



*Vi giver handicappede  
et mere uafhængigt  
hverdagsliv*



FACEBOOK • TWITTER • EMAIL

HOME BANKING • KØRESTOLSKONTROL

[tks-technology.dk](http://tks-technology.dk)

**JYSK støtter  
handicap-  
idrætten i dit  
lokalområde**



**JYSK.dk**



stian Bager Broen. Spørgsmål om deres didaktiske overvejelser og læringmetoder. På et møde med de to instruktører blev jeg klogere på deres metodik og læringstil.

## Spørgsmål og svar:

*Hvad motiverer jer som træner?*

- At se udbyttet og glæden hos udøverne.

*Hvad lægger i vægt på i jeres undervisning?*

- Detaljer, som kommer før et større mål, og som er afgørende for om de når et større mål.

*Hvad betyder relationen mellem jeres elever og jer, i undervisning?*

- Alt.

*Hvad forventer I af jeres elever/medlemmer?*

- At de sætter sig nogle mål og arbejder for at nå dem.

*Er der forskel på at undervise/motivere folk, som har et handicap, frem for dem der ikke har et?*

- Nej. Folk med handicap er lige så forskellige, som dem uden handicap.

*Kan det virke uoverskueligt for dem med fysisk handicap at nå et fysisk mål?*

- Ja, bestemt. Lige så uoverskueligt, som

for dem, der ikke har et handicap.

Jeg fik en ny vinkel på det at være en mønsterbryder. Når vi snakker fysisk handicap, kan omverden være med til at fastholde den umiddelbare begrænsning for udvikling.

Så læringen i det er at:

- konkurrencen er mod en selv
- det er benhårdt arbejde at gøre alt hvad man kan, med de vilkår man nu engang har, for at nå ens egen personlige målsætning, og samtidig fastholde glæden ved træningen.

Tak for samarbejdet til Per Mørch og Christian Bager Broen for et inspirerende møde.

*Leif Pedersen*





Kender du det?

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og støttegrupper for medicinafhængige  
Yderligere oplysninger:

**BenzoRådgivningen**

**Telefon 70 26 25 10**

mandag til torsdag kl. 18-20

samt onsdag kl. 9-11

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk)

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



**Fibertex**  
NONWOVENS

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



**Vilde  
oplevelser  
året rundt**

**Aalborg  
ZOO**

Gulvafslibning

**LARS**



*-han er go'*

**40 50 80 30**

**14 års erfaring på gulvet!**

**SOCCER REBOUNDER**  
Den perfekte træningsmølle designet til at træne individuelle færdigheder.

**AGF**

Skal du have figurer i den nye **SOCCER REBOUNDER** til haven eller klubben.  
Så kontakt os på [bs@soccer-rebounder.com](mailto:bs@soccer-rebounder.com)  
Husk du kan designe din egen **SOCCER REBOUNDER** med navn eller logo.

Pris uden logo kun 2200 kr inkl. moms for den sorte.  
Pris uden logo kun 2600 kr inkl. moms for den hvide.  
Pris for logo 400 kr.

**SOCCER REBOUNDER**  
[www.soccer-rebounder.com](http://www.soccer-rebounder.com)



# DHIF-Sportsskolen i Aalborg

den 26. juni – 29. juni 2017

Du inviteres hermed til 4 dages sportsskole med masser af idræt, aktiviteter, sjov og ballade - sammen med andre børn og unge i skolealderen.

## Hvad er en Sportsskole:

Sportsskolen er et idrætstilbud i sommerferien for børn og unge med et handicap. Her oplever man idræt og fællesskab. Det er sjov og leg. Det er liv og læring.

## Tid og Sted:

Sportsskolen afholdes på Løvvang Skolen, Løvbakken 6, 9400 Nørresundby. Uge 26 - mandag til og med torsdag, hver dag kl.9.00-15.00.

## Idrætterne:

På Sportsskolen skal du vælge én idræt, som du har lyst til at deltage i hver formiddag.

- **Fodbold** - Brug af hjælpemidler ikke muligt
- **TaeKwonDo** - Selvforsvar
- **Vild med dans** - Rytmik og bevægelse
- **Atletik** - Dyrk sport i naturen
- **Håndbold** - Spil med bold

## NB!

Idrætsholdene oprettes ved minimum 6 deltagere.

Hver eftermiddag har vi særskilt Aktivitetsprogram, hvor du får mulighed for at KOMME OG PRØVE noget helt andet, og lære flere af de andre deltagere at kende.

>>



Aalborg  
Tandplejeteam  
Smil for livet • naturligvis!



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



Se mere på [www.mts-aalborg.dk](http://www.mts-aalborg.dk)  
Halkjærvej 19 • 9200 Aalborg SV • Tlf. 96314020



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

**Thinggaard Express**  
Jyllandsgade 4, 9000 Aalborg  
**Tlf. 98 11 66 00**

**Frederikshavn - Esbjerg**  
**Rute 980**

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



Rørdalsvej 201  
9220 Aalborg Øst  
Tlf. 72 52 10 00



**DE ÆGTE**  
PRINSESSESMYKKER

 **Smykkekæden**  
[www.smykkekaeden.dk](http://www.smykkekaeden.dk)



Du kan ombytte  
til større sten  
inden for 2 år.  
Du betaler kun  
differenten.

**N.P. Nilsen**  
Juweler & Guldsmed

Bispensgade 1 • 9000 Aalborg  
Tlf. 98 12 02 04 • [www.np-nilsen.dk](http://www.np-nilsen.dk)

**TORP • BYG**  
**BYGGERI MED OMTANKE**

Gugvej 124  
9210 Aalborg  
98 10 17 98

## Hvem kan deltage:

Alle børn og unge i skolealderen fra ca. 6-18 år med et handicap eller funktionsnedsættelse kan deltage i Sportsskolen. Du kan tilmelde dig som enkeltperson eller sammen med din SFO/DUS eller fritidsinstitution. Vi har god normering med ca. 6 børn pr. instruktør.

Du skal have **din egen hjælper med**, hvis har brug for hjælp til:

- Toiletbesøg
- Omklædning
- Spisning
- Hvis du har særlige udfordringer, som giver dig problemer med at være sammen med andre børn

Har du ledsager med (personlig hjælper, forældre eller pædagogisk personale), forventer vi, at de møder omklædte og klar til at være med i idrætterne/aktiviteterne – hvis der bliver behov for det!

Hver formiddag og eftermiddag starter og slutter vi i fællesskab.

## Mad og drikke:

Vi serverer en sund og varieret menu hver dag. Desuden en grovbolle om formiddagen og frugt om eftermiddagen. Der er vand og saft til alle samt kaffe og te hele dagen til ledsagerne. Evt. specialkost skal medbringes.

## Fotografering til offentliggørelse

Vi tager masser af billeder på sportsskolen. Vi bruger billederne i I.H. Aalborg - og i DHIF-regi. Vi inviterer pressen (forskellige medier, både aviser og TV) – og håber på medie-besøg med omtaler og rapportager til følge...

## Pris:

Prisen for deltagerne er kr. 650,- og inkluderer forplejning og en smart sportsskole T-shirt, sportstaske og drikkedunk.

Prisen for ledsagere er kr. 175,- og inkluderer forplejning samt kaffe og te.

Betaling sker ved bankoverførsel eller ved EAN opkrævning – efter du har modtaget "autosvar" med oplysningerne i. Vi kan optage 80 deltagere.

*Pladserne fordeles efter "først til mølle" princippet.*

## Online Indskrivning:

[www.parasport.dk](http://www.parasport.dk) > Aktiviteter > Sportsskoler

## Økonomisk støtte:

Parasport Danmark bidrager økonomisk og praktisk til Sportsskolen. I.H. Aalborg ansøger donationer og sponsorerer lokalt.



# SKANCOLOUR A/S

Hadsundvej 323  
9260 Gistrup  
Tlf. 96 34 02 42  
[www.skancolour.dk](http://www.skancolour.dk)

# NORDJYSK

## GRUNDVANDSSÆNKNING

Nymarksvej 138, Biersted, 9440 Åbybro

**Søren Steen**

Tlf 98 26 88 39 • Mobil 51 20 88 30

Fax 98 26 88 30

mail: [njgs@mail.dk](mailto:njgs@mail.dk)

**Aftenskole - også om dagen**

Brug kroppen på et kursus specielt  
for bevægelseshæmmede.

Adgang med kørestol overalt i huset.

**FOKUS**  
Bevæger Aalborg

Dannebrogsgade 43, 9000 Aalborg

Tlf: 9812 8844, [www.fokus-folkeoplysning.dk](http://www.fokus-folkeoplysning.dk)



**Seritronic**  
dynamisk kontakt - et godt klik

Seritronic er en dynamisk virksomhed, der fremstiller serigrafiske produkter til elektronik- og maskinindustrien... Med Seritronic som leverandør får du en troværdig - lydhør og fleksibel partner. - Oplev forskellen

[WWW.SERITRONIC.DK](http://WWW.SERITRONIC.DK)

Brug en F.R.I.-rådgiver



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



Aalborgs borgmester, borgmester, spiser i fest, minder af både historisk og sportelig karakter. Her kan du få de gode historier om Aalborgs historie og håndholdt gennem tiderne og samtidig krydre dig godt med venskab.

**AALBORG SLOTSKRO**  
Højsgade 38 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 62 52 12

Fri entré for  
hjelpeere med  
ledsagerkort



**SPRINGEREN - MARITIMT OPLEVELSESCENTER**  
Vestre Fjordvej 81 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 11 78 03  
[www.springeren-maritimt.dk](http://www.springeren-maritimt.dk)

"Få en hjemmeside der passer til  
dit firmas behov og tegnebog"

**medie grafik**

[www.medie-grafik.dk](http://www.medie-grafik.dk)

Telefon 98 62 52 12

## Program, foreløbigt:

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
9.00 - 12.00	Velkomst Linieidrætter	Godmorgen Linieidrætter	Godmorgen Linieidrætter	Godmorgen Linieidrætter
12.00 - 12.45	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00 - 15.00	Fælles aktiviteter  Tak for i dag	Fælles aktiviteter  Tak for i dag	Fælles aktiviteter  Tak for i dag	Fælles afslutning  Tak for i år

## Arrangører:

Sportsskolen arrangeres af Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg (I.H. Aalborg) i samarbejde med Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) i dag kaldet Parasport Danmark.

## Kontaktoplysninger:

Sportsskoleleder

Gitta Thorup Sørensen,

Telefon: 98 16 72 82

(tirsdag og torsdag kl 10-14)

E-mail: gitta@ihaalborg.dk

Idrætskonsulent

i Parasport Danmark-Team Nord:

Jørn Erik Simonsen,

Telefon: 20 77 57 59

E-mail: jorn.erik.simonsen@dhif.dk

**Tilmelding senest 30. maj.**

*Vi glæder os til at se dig!*

Mental fitness med



# Hej alle i I.H. Aalborg

## - Idrætsvenner søges!!

Jeg har igennem længere tid rodet med en idé. Den ide kaster nu et mindre projekt af sig og jeg forestiller mig, at det kunne være interessant for flere af jer, da det henvender sig til både raske og handicappede. Af den grund ville jeg lige orientere jer :)

Aalborg kommunes fagcenter for erhvervet hjerneskade og fysisk handicappede og projekt Fri-tid starter fra maj-måned et nyt projekt kaldet 'Projekt idrætsven'. Projektet har til formål at facilitere venskaber på tværs af handicap samt, at bidrage til en hverdag, hvor personer med fysiske og/eller udviklingshandicap har mulighed for at udleve deres idrætslige interesser.

Som idrætsvenner bliver man efter grundige overvejelser og samtaler matchet sammen, hvor den fornemmeste opgave er at opbygge en venskabelig relation til hinanden. I praksis handler det typisk om ca. 2-3 timer i ugen eller hver 14. dag, alt efter hvor ofte den handicappede dyrker sin idræt.

Som frivillig hjælper du din partner til og fra sin idræt, og som et skuldrerklap

og en hjælpende hånd til at dyrke jeres relation, får I, som idrætsvenner, en lang række muligheder for at være kulturelle sammen. I alt er der gratis ledsagerentré ved 20 forskellige attraktioner i Aalborg. Du får bl.a. gratis adgang hos Biffen Nordkraft, Musikkens Hus, Aalborg Håndbold, Fodbold, Theater, Nordjysk fodboldgolf og meget meget mere...

Problemstillingen bag projektet er, at mange handicappede bliver begrænset fra deres idræt fordi de ikke har ledsager- og/eller køretimer nok i løbet af ugens mange gøremål. Vi ved alle hvor rart bevægelse, socialt samvær og natur er for os, og det bør være en mulighed for alle. Mange er idag derfor dybt afhængige af familien når de skal til idræt, hvilket er en stærkt begrænsende faktor for mange. Ambitionen med projektet er således at komme over denne hurdle og måske ovenikøbet skabe venskaber for livet.

Hvis ovenstående har din eller en bekendts interesse så hører jeg rigtig gerne fra jer!! Herefter skal jeg naturligvis gerne uddybe projektet for jer.

Fang mig enten på facebook eller på mail: martin.langballe@hotmail.com, alternativt kan du også fange mig på telefon 26831844.

Afsluttende er der bare at sige, at projektet de kommende to måneder er igennem en udviklingsperiode, hvis

man har lyst er der derfor rig mulighed for, at være med til at præge projektets udvikling. Vi har allerede en håndfuld som har tilmeldt sin frivillige hjælp, så tag og få sendt mig en besked.

*Martin Langballe*

---

## Spasser & Passer

Er du nysgerrig efter at vide, hvordan forholdet til handicaphjælperen kan være? Så vil vi på det varmeste anbefale dig at besøge YouTube og søge på "Spasser & Passer".

Her er der en stribe af videoer, hvor en af vores medlemmer Freddy og hans hjælper Ronja, med stor humor snakker og fortæller om hvordan Freddy:

- taler • svømmer • spiller kørestolsfodbold • går til fysioterapi og meget mere...



De kommer også med gode fif til hvordan man skal bære sig ad, når man møder en handicappet og sidst men ikke mindst, hvordan forholdet mellem den handicappede og hjælperen kan være. Tjek det ud!



# NYHED – KIDZ Hop og Spring



Lørdag den 18. februar 2017 kl. 12.00 i Nordkraft, starter Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg KIDZ Hop og Spring. Her er idrætten tilpasset, så børn og unge, der ikke kan deltage på DGI's "normale" hold kan være med.

Vi slæber alle redskaberne ud i spring-salen, så børnene kan hoppe, springe, tumle, kravle og boltre sig i salen. Der er stor trampolin, springgrav, teamtrack, mini trampolin, balancebom og mange andre gymnastik- og skum redskaber. Her er der mulighed for at tumle rundt og have det sjovt.

DGI-Husets instruktører sørger for sikkerhed og vejledning i brug af udstyr og redskaberne. I. H. Aalborg skal skaffe hjælpeinstruktører. Kontakt mig, hvis I kender nogle, som gerne vil hjælpe til med den opgave.

Da vi ikke ved hvor mange der er interesseret, er der booket 2 timer. Dermed har vi mulighed for at dele ind aldersmæssigt. Det er gratis for medlemmer af I. H. Aalborg. For ikke-medlemmer er prisen 50 kr. pr. gang.

Der er KIDZ Hop og Spring i Nordkraft kl. 12

- Lørdag den 18. februar 2017
- Lørdag den 4. marts 2017
- Lørdag den 18. marts 2017

Derefter finder vi nye datoer – hvis ellers behovet er der.

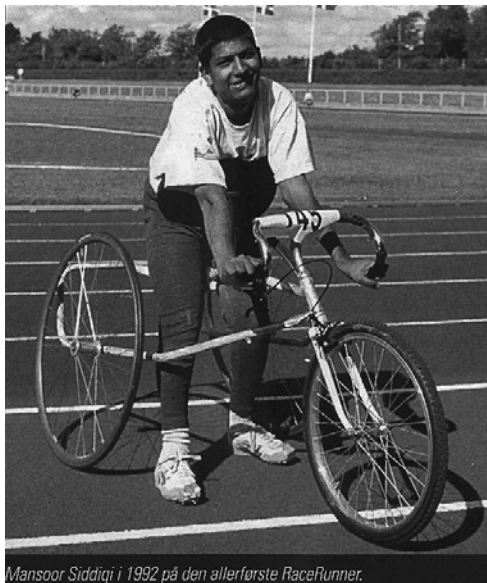
Yderlig information, kontakt mig på mail: [jan@ihaalborg.dk](mailto:jan@ihaalborg.dk) eller mobil: 40 33 24 77



# Vidste du...

At starten på Racerunning var en kombination af 1 ødelagt cykel, 1 gammel kontorstol og røret fra en støvrsuger? Monsoor Siddiqi, Connie Hansen (VM og para olympic deltager) og hendes far stod for udviklingen af cyklen, der i dag er kendt som en racerunner. En opfindelse som efterhånden har 25 år på bagen.

Den er blevet udviklet meget siden. Stellet er blevet lettere og dækene har gennemgået noget af den



*Mansoor Siddiqi i 1992 på den allerførste RaceRunner.*



udvikling, som andre racercykler har gennemgået. I I.H. Aalborg har vi haft racerunning som idrætsgren siden maj 2007, hvor Jacob Birkbak var vor første løber, godt støttet af hans familie og især hans mor, Alice Birkbak, der i hele I.H. Aalborgs historie for racerunnerne har virket som træner i afdelingen.



**Tømrer-, Snedker- og Glasarbejde**

Søndermarken 9 • 9430 Vadum

**Mobil 20 21 57 46 • Fax 98 27 15 02**

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

[vadumvillaservice@mail.dk](mailto:vadumvillaservice@mail.dk)

# HOTEL Sejlfloed

Søndre Bygade 12, Sejlfloed

9280 Storvorde

Telefon 98 31 63 26

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



## Brøndum Rasmussen ApS

Johnstrupsvej 2 • 9000 Aalborg • [kontakt@broendumrasmussen.dk](mailto:kontakt@broendumrasmussen.dk)

Peter Rasmussen (20 87 82 82) • Klaus Brøndum Jensen (26 228 226)

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

# HH GARN

Vestergade 1 • 9400 Nørresundby

**98 17 73 24**

BirthesBriks

## Holistisk Massageterapi

v/Birthe Jørgensen

Tværgade 1 • 9440 Aabybro

Tlf. 98 24 42 46 • [bj@birthesbriks.dk](mailto:bj@birthesbriks.dk)

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

## Bliv kunde i Nykredit

Ring i dag og aftal et møde med en af vore rådgivere, så du kan høre mere om dine muligheder.

John F Kennedy's Plads

9000 Ålborg

Tlf.: 96 30 40 50

**Nykredit**



Følfodvej 30 • 9310 Voldskov

Tlf. 98 29 35 05

[adm@vme-as.dk](mailto:adm@vme-as.dk) • [www.vme-as.dk](http://www.vme-as.dk)

## > Er I klar?

Skal vi hjælpe med  
at sætte det rette  
executive team?

[UNIQUECONSULT.DK](http://UNIQUECONSULT.DK) • 70 20 67 00

**unique consult**  
HUMAN CAPITAL

# Støt klubben

## Energi Nord

Du kan støtte I. H. Aalborg med 2 øre pr. kilowatttime strøm du bruger.

Alle kan støtte os via ForeningsEl, også selv om man ikke er medlem af I.H. Aalborg. Dette gælder også hvis du er eksisterende kunde hos Energi Nord. Er du ny kunde hos Energi Nord, og skifter til ForeningsEl, får vi en ekstra bonus hvert år.

## OK støtter sporten

Med et OK benzinkort kan du støtte I.H. Aalborg med 5 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Tilmeld dig aftalen ved at oplyse os dit navn og dit kortnummer, som du finder på dit OK benzinkort. Kontakt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

## KlubBonus.dk

Med et gratis kort til KlubBonus.dk, støtter klubben med et beløb, hver gang du bruger kortet. F.eks. giver det 5 kr. pr. Perfect Wash og 10 kr. pr. Perfect Shine bilvask, du køber hos Shell Express.

Du kan også bestille fyringsolie hos iNordvativ-olie, så får klubben 100 kr. pr. 1000 liter. Der er mange andre muligheder, og det er gratis at få og bruge kortet. Dine varer og ydelser købt via



KlubBonus.dk koster det samme som normalt.

## Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1x300 kr., 1x200 kr., 3x100 kr. samt et nyt lod.

Et lod gælder for sæsonens 9 træninger, og koster kun 100 kr.

**Læs mere om hvordan du gør på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) under medlems-service.**

**Støt SIFA**  
**- de støtter os!**

## GN TEGNESERVICE

Bønfeltvej 29, Astrup • 9510 Arden

Tilbyder alt indenfor:  
Rentegning på AutoCad

Tlf. **9856 5575**

E-mail: [gn@gntegneservice.dk](mailto:gn@gntegneservice.dk)

Sponsoreret

# TL•BYG

Gartnervej 9 • 9200 Aalborg SV

Tlf.: 96 34 32 11 • Fax: 96 34 32 33

E-mail: [tl@tlbyg.dk](mailto:tl@tlbyg.dk) • [www.tlbyg.dk](http://www.tlbyg.dk)

GF Aalborg  
er tæt på dig

Vestre Allé 29

9000 Aalborg

Tlf. 98 12 79 44

[www.gf-aalborg.dk](http://www.gf-aalborg.dk)



Det gode selskab

# TÆNK ANDERLEDES



FL Reklame • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • [fl@fireklame.dk](mailto:fl@fireklame.dk) • t. +45 7022 1870

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykpgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers, visitkort, etc.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



# Takster

---

<b>ART:</b>	<b>Beløb</b>	<b>Opkræves til betaling</b>
Aktiv Kontingent	300 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling	800 kr. 1.halvår *	Feb. Sep.
Kommunegebyr**	250 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Klublotto	100 kr. pr. lod årligt	Juni
Opkrævningsgebyr	6,00 kr.	Opkræves hver gang
Rykkergebyr	50 kr.	Opkræves ved rykkeropkrævninger
Licens til DHIF	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i
Stævnegebyr	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i

---

*\*Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson*

*\*\*Kommunegebyr Gebyret er for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune*

- På vores hjemmeside [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) kan du under medlemsservice se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Via vores hjemmeside kan du også betale dit kontingent mm – via "din side"
- For at logge ind skal du bruge dit medlemsnummer som du finder bag på Kondiposten – samt et kodeord 9999
- Udover at kunne betale kontingent m.m. – kan du tjekke om de oplysninger vi har på dig er korrekte, og evt. rette dem.
- **HUSK – evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret – gerne på mail [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)**

*Administrationen*



## FERIEPLANEN 2017

► Påskeferie	uge 15	fra mandag den 10.04.17 - søndag den 16.04.17
► Sommerferie	uge 25 - 32	fra mandag den 19.06.17 - søndag den 12.08.17
► Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 15.10.17 - søndag den 21.10.17

Ferieplanen gælder alle aktiviteter. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

<b>Aerobic for udviklingshæmmede:</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotmail.com	<b>Fodbold begyndere:</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com
<b>Atletik:</b> Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	<b>Fodbold børn &amp; unge - fysisk:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>Kørestolsfodbold:</b> Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
<b>Badminton:</b> Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	<b>Fodbold psyk. udvikl. og ADHD:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>RaceRunning:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Boccia:</b> Karl Johan Nielsen, tlf. 9828 1631 E-mail: karljohan@stofanet.dk	<b>Fodbold voksne:</b> Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	<b>Sejlads:</b> Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Maria Røntved Krogh, tlf. 3027 5140 E-mail: mariakrogh15@hotmail.com	<b>Skydning:</b> Hans Ole Olesen, tlf. 9817 9883 E-mail: birthe-sole@mail1.stofanet.dk
<b>Bowling:</b> Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leah@nielsen.mail.dk	<b>Håndbold:</b> Mikkel Vejnsø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Electric Wheelchair Hockey:</b> Mads Larsen, tlf. 6018 0827 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	<b>Taekwondo:</b> Bent Bothager, E-mail: bentbothager@gmail.com
<b>Ei-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>Kidz håndbold:</b> Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	<b>"Vild med dans":</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hotmail.com
<b>Floorball:</b> Henrik Vestergaard, tlf. 2114 2742 E-mail: hevester@gmail.com	<b>Konkurrencesvømning:</b> Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk	

Næste blad udkommer ultimo maj - deadline den 11. april

# O. Kragh I/S

Dorfvej 102, Dorf, 9330 Dronninglund

**98 86 10 45**

**98 86 12 45**



# Haugaard Maskinfabrik

*v/ Keld Haugaard Christiansen*

Tingvej 6 · 9380 Vestbjerg

**Telefon 98 29 86 86**



**Tlf.: 30 22 54 57**

Ring til os idag og få et  
tilbud, helt uforpligtende



## Kabel & Anlæg Aps

Troensevej 23 · 9220 Aalborg Øst · Telefon: 30 22 54 57 · E-mail: [info@kabel-anlaeg.dk](mailto:info@kabel-anlaeg.dk) · [www.kabel-anlaeg.dk](http://www.kabel-anlaeg.dk)

# HOTEL STRANDLY SKAGEN

Østre Strandvej 35 – DK-9990 Skagen

Tlf. 98 44 11 31 – Fax 98 45 11 61

Afsender: I.H. Aalborg - Teglgårds Plads 1, niv. 9 - 9000 Aalborg



POST

PP

DANMARK

**UGGERLY**   
INSTALLATION

**Uggerly Installation A/S**

Assensvej 5  
9220 Aalborg Ø

Tlf. 98 13 88 88  
[www.uggerly.dk](http://www.uggerly.dk)

ISOLERING AF:  
• LOFTER  
• HULMURE  
• ETAGER

**Vendsyssel Loft- &  
Hulmursisolering ApS**



Ærøgade 40  
9740 Jerslev J  
Tlf.: 98 98 10 03  
Bil: 28 26 19 76  
E-mail: [vlhi@vlhi.dk](mailto:vlhi@vlhi.dk)  
[www.vlhi.dk](http://www.vlhi.dk)

AUTORIZERET **ROCKWOOL** PARTNER 

**itn|vision**

solutions for one global market

**CRM til e-conomic**

Tlf. 70 25 76 00 • [www.itnvision.dk](http://www.itnvision.dk)

**SKALBORG  
SYNSHAL**

Karl Skogavej 6 B , 9200 Aalborg SV  
[www.skalborgsynshal.dk](http://www.skalborgsynshal.dk) • [mail@skalborgsynshal.dk](mailto:mail@skalborgsynshal.dk)

**Tlf. 22 14 41 10**