



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

KONDI POSTEN

Nr. 164/39. årgang - September 2013

I.H. Aalborg og
Svømmeklubben Nord
indgår samarbejde

www.ih aalborg.dk



I vores indendørs biludstilling er du altid velkommen til at komme og se de sidste nye biler og bilindretninger, eller få en kop kaffe og en bil-snak med en af vore konsulenter. Se listen med færdigbyggede biler, som er klar til levering, på:

www.langhoej.dk eller ring: **87 41 10 50.**

Langhøj Aalborg • Jellingvej 7 • 9230 Svenstrup

Langhøj er kendt for et højt kvalitets- og sikkerhedsniveau samt et stort udvalg af produkter og løsninger, som giver den bedst mulige tilpasning til kunden. Langhøj leverer alle typer indretning og alle typer biler.



Formanden har ordet

En dejlig sommer er forbi, og jeg håber, I alle har haft en god ferie. Der er nu kommet fuld gang i idrætten igen.

Sportsskolen blev atter en stor succes. Der blev gået til den i fodbold, vild med dans, atletik og svømning, som var linjeidrætterne. Som "kom og prøv" idrætter, var der bl.a. bowling, håndbold og hockey.

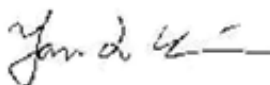
Som noget nyt i år, var der også en "rigtig" fodboldskole, som var lavet i samarbejde med DBU. Denne skole blev holdt samtidig med Aalborg Chang's fodboldskole. En stor tak til alle jer, som deltog som trænere, madhold, kontor, det praktiske m.m.

Der arbejdes på at starte goalball op i Aalborg. En idrætsgren som vi har haft for flere år siden. Goalball henvender sig til mennesker med synshandicap. Der er planlagt et opstartsmøde sidst i august, så måske er vi allerede i gang, når du læser dette. Det er en henvendelse fra DHIF's goalball udvalg, som gerne vil have flere klubber i gang. Social- og Integrationsministeriet har afsat en pulje på kr. 835.000, som kan søges til idræt for børn og unge med synshandicap. Vi håber, at vi derfra kan få lidt tilskud til opstarten.

Samarbejdsaftaler har jeg tidligere skrevet om. Nu har vi lavet en ny, denne gang med Svømmeklubben Nord. Vi har arbejdet

sammen i flere år, men vi har aldrig rigtigt haft papir på hinanden. Det er specielt svømningen på Gl. Lindholm og konkurrencesvømningen, vi samarbejder om, og I kan læse mere om dette andet steds i dette blad.

Kondipostens fremtid, har vi snakket en del om i bestyrelsen og i infoudvalget. Flere og flere foreninger dropper deres klubblade, da det er dyrt at sende ud og nyhederne tit er gamle. Via mail, internet og facebook, kan man hurtigt få sendt friske nyheder ud. Der er blevet arbejdet på at lave en form for nyhedsbrev, som sendes ud via mail, eller alternativt kan hentes på klubbens hjemmeside, og dem der ikke har adgang til internet, kan selvfølgelig hente nyhedsbrevet på kontoret eller få det tilsendt. Vi har en kontrakt der gælder resten af året, og hvad der herefter kommer til at ske med Kondiposten, kan du helt sikkert læse om i næste nummer. Efter næsten 40 år med vores kære medlemsblad, er det svært at sige farvel, men vi skal også huske at kigge fremad og følge med udviklingen.



Med sportslig hilsen

*Jan Karkov Sørensen,
formand*



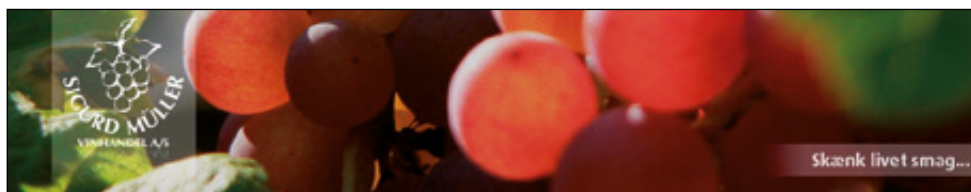
VENTISOL

PLASTVINDUER OG DØRE

NORDRE RINGVEJ 9, 9760 VRÅ

Telefon 98 98 16 75

Fax 98 98 24 86



SKÆNK LIVET SMAG...

SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S

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

**Hjemmehjælp er ikke bare en ydelse.
Det er et samarbejde.**



Kærkommen

Vi er mennesker, der passer på mennesker

Kærkommen Vest ApS

Aalborg, Nørresundby, Rebild, Mariagerfjord, Jammerbugt, Hjørring, Brønderslev, Frederikshavn og Skagen

Tlf. 70 26 72 72

kaerkommen.dk

Flot Check fra ForeningsEl

Så fik vi penge for en flot indsats, 50.101,36 kr. var det helt nøjagtige beløb på den check vores formand Jan Karkov Sørensen fik overrakt fra Energi Nord.

Det er derfor vort håb, at alle kan se, at det er en god ting at melde sig som sponsor via ForeningsEl. Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig – husk det koster dig ikke noget

– så gå ind på vor hjemmeside og meld dig – eller ret henvendelse til vort kontor, der kan guide dig.

Vores formand havde udskrevet en konkurrence på facebook om at gætte beløbet på checken. Vinderen blev Dan Løvstrøm, der fik 4 DHIF lodder i gevinst.



Medlemsoplysninger

Vi har ind i mellem været nødt til at aflyse svømningen i Vadum. Det skyldes forurening i vandet – såsom opkast eller afføring – og det er selvsagt ikke noget vi kan forudse.

Når vi bliver nødt til at aflyse, forsøger vi at få fat i alle der skal komme og svømme. Det gør vi hovedsageligt ved at sende en sms med budskabet og de der ikke har oplyst deres mobilnummer forsøger vi at ringe til. Det er ikke altid vi får fat i alle, og det beklager vi – men vi gør vores bedste!

I kan hjælpe os ved at oplyse os jeres mobilnummer og så ellers sørge for at mobilen er tændt.

Husk også at meddele os hvis I får nyt mobilnummer, sletter fastnetnummeret eller lignende.

I er velkommen til at maile disse oplysninger til os på: kontakt@ihaalborg.dk eller ringe på 98 16 72 82 tirsdage og torsdage kl. 10 – 14.

Du kan også selv rette disse oplysninger via vores hjemmeside. Klik på "Din side" og log ind med dit medlemsnummer som du finder på bagsiden af dette blad. Kodeordet er 9999 (dette kan du ændre). Når du er logget ind skal du på medlemsiden igen trykke på "din side" og her finder du de oplysninger vi her om dig. Tjek om de er rigtige og ret evt. fejl og udfyld gerne de felter, hvor der ikke står noget. Er der ingen rettelser så tryk alligevel på "gem ændringer" - så deltager du i nedenstående konkurrence.

Konkurrence

ALLE der er inde og tjekke deres medlemsoplysninger inden den **1. oktober** er med i lodtrækningen om 2 biografbilletter eller 1 klublottonummer. Vinderne får direkte besked og offentliggøres på hjemmesiden i uge 41.

Venlig hilsen
Kontoret

Sundhedsprojekt en stor succes

I februar startede sundhedscenter Aalborg et tilbud til overvægtige borgere med psykisk funktionsnedsættelse, hvor der bl.a. skulle snakkes om mad, vægttab og motivation. Holdet henvendte sig især til borgere, der bor alene eller er hjemmeboende og derfor ikke i det daglige har kontakt til en institution eller et botilbud. Derfor bestod tilbuddet også af coaching om sund kost og livsstil i hverdagen, hvilket har været en stor succes.

Projektet skulle også bestå af en motionsdel, og sundhedscenteret havde rettet henvendelse til I.H. Aalborg om et samarbejde om dette. Da kribledede det i fingrene på os for at være med, men af forskellige årsager kunne vi ikke finde ressourcerne til at arrangere det.

Men heldigvis trådte Aalborg Kommunes playmaker Søren Ørgaard til og tog sig af de administrative opgaver og planlæg-

ningen sammen med Sundhedscenterets Charlotte Lund. Så det lykkedes at få arrangeret en række træningsaktiviteter, med bl.a. nogle af vores instruktører, hvor deltagerne blev introduceret til forskellige af vore idrætstilbud.

Der blev gået til den med energi og glæde i både hockey og aerobic samt i boccia. Mange af deltagerne blev meget begejstrede og der har vist sig en stor interesse for at fortsætte aktiviteterne og være med på I.H. Aalborgs hold. Så på den måde blev projektet også en succes set med I.H. Aalborg brillerne på.

Udover aktiviteterne omkring vore idrætstilbud, har der bl.a. også været spinning i DGI-husets motionscenter i Nordkraft.

Projektet afsluttes til december, men eftersom det har været så stor en succes

for alle parter, kan man kun håbe, at det bliver et tilbagevendende tilbud.



BJERREGAARD & VIGEL PEDERSEN A/S

Murer- & entreprenørfirma

Thistedvej 69 . 9400 Nørresundby . Tlf. 98 17 12 55

VENDSYSSEL LOFT & HULMURISOLERING



Isolering af:
Lofter • Hulmure • Etager

licensieret

DICKWOOL
blæsningsfirma

28 26 19 76 • 98 98 10 03

»Vi puster varme ind på din konto«

www.vlhi.dk

DEN SELVEJENDE INSTITUTION

Skipper Clement Skolen

FORM: ELISABETH BRØNSTEDS SKOLE

Gl. Kærvej 28-34 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 11 88 (kl. 8-13.30)

Privat grundskole med

• Børnehaveklasse • 1.-10. klasse



JORTON

*Når samarbejde
betyder noget*



Fornem pris til Johnny Sort

Dronninglund Sparekasse har valgt at hædre Johnny Sort for hans mangeårige engagement i formandskab for Aså Billardklub. Johnny hædres også for hans mange initiativer af såvel kulturel og social karakter. Johnny fik ud over æren også en check på 10.000 skattefrie kroner og en erindringsgave.

Her i I.H. Aalborg har vi også nydt godt af hans engagement i "Frikvarteret" og

har ladet os inspirere af nogle af hans foredrag. Han har også været med til at inspirere klubben til at være med i ForeningsEL, hvilket i høj grad har givet klubben et godt afkast.

TILLYKKE til Johnny. Vi glæder os allerede til at høre om dit næste initiativ – for det kommer helt sikkert.

ARTISTIC

Gentlemen Only

Vesterå 7
9000 Aalborg
Tlf. 32 21 00 48

www.artistic.dk

ARTISTIC

moderfrisør for ham & hende

Danmarksgade 64
9000 Aalborg
Tlf. 98 12 00 48

**Moderne kunst - Spec. Grønland
Udsmykning, Indramning - Restaurering - Vurdering
Malerier købes**



Galleri Inuit

Ladegårdsgade 6
9000 Aalborg
98 12 18 88



AALBORG STORCENTER

Hobrovej 452 · 9200 Aalborg SV

Tlf. 98 18 23 10

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



LYNGHØJ EFTERSKOLE

Din internationale efterskole

Hovhedevej 4 • 9530 Støvring

Tlf. 98 38 43 00 • www.lynghoj.dk

lynghoj@lynghoj.dk



Blokhustømmeren

v/ tømrmester Per Jensen

Tlf.: 21 24 85 97 Blåbærvej 6, 9492 Blokhust

Sportsskole 2013



4 fantastiske dage for 48 deltagere, 9 trænere, 22 ledsagere og 9 hjælpere. Ingen uheld, ingen sol forbrændinger men masser af godt humør, energi og gode oplevelser. Og grænserne for, hvad man kan, når man vil, blev endnu en gang rykket. Fantastisk også at se udviklingen for deltagerne. Hvis man kun ser dem 1 gang årligt til sportsskolen, er det tydeligt, at idræt styrker motorikken og giver glæde hos deltagerne.

Traditionerne blev holdt: om formiddagen var der fire linjeidrætter – fodbold, atletik, vild med dans og svømning, og om eftermiddagen var der mulighed for at prøve sig af i andre idrætter: hockey, håndbold, bowling og stjerneløb.

I år var der ekstra interesse omkring håndbolden. For det første har I.H. Aalborg taget denne sportsgren på programmet, og der er allerede fejret

triumfer på banen. Der har været en overvældende tilslutning til idrætten fra dag 1.

Dernæst var der 4 trænere – rigtige trænere denne gang (altså dem, der også træner håndboldspillere til hverdag) og der blev øvet mange detaljer. Alle kunne f.eks. kaste straffe og flere kunne lave studsskud, da træningen var ovre. Det var bare rigtig godt.

Fodbolden var i år delt op på 2 fodboldskoler. En på Chang i samarbejde med DBU og en i I.H. Aalborg regi. Begge skoler fik en rigtig fin uge, og der blev indøvet mange fine detaljer. Deltagerne havde igen i år held til at gøre de 2 trænere godt møre, når de deltog i træningen.

Vild med dans havde i år 2 udfordringer: træner Signe havde det ene ben i gips og der var 2 piger i kørestol. Alle klarede det med bravur. Det er inspirerende at »

Rengøring som du vil ha' det

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

DELTA
RENGØRING & SERVICE

Vandmanden 30 - 9200 Aalborg SV
Tlf. 46 91 40 20 - Fax 46 91 40 21
www.deltaren.dk - E-mail: deltarendeltaren.dk

MARK- OG ENTREPRENØRARBEJDE

- gummiged, rende-graver, tipvogne
samt alt markarbejde udføres

Maskinstation »Diget«

KAJ E. SØRENSEN

Ulstedvej 6 . 9330 Dronninglund

TLF. 98 84 18 33 - 98 84 14 92 - 98 84 14 56



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

www.benzo.dk

Reparation af bolde

Vi sætter en ny blære, og giver et års garanti på alle reparationer.

Mulighed for afhentning.

48,00 kr. pr. bold,
excl. moms

(99,00 kr. incl. moms)

Vi reparerer alle mærker af bolde (Ballek, Puma, Adidas, Select, Nassau m.m.)



Mærkeringsveste, Junior eller Senior Kr. 29,90
Rød, gul, grøn, orange.

Boldtask med skulderrem Kr. 79,90
Påds 11 12 stk. fodbolde oppumpet.

Nylon Boldnet Kr. 35,00
Påds 18 15 stk. fodbolde oppumpet.
Alle priser er excl. moms.

PS!

Her i afdelte bolde og sportsbeklædning, er jeg meget interesseret i at afhente dette. Tilstanden på disse genstande er underordnet, da jeg formidler videre-sæltes til Betsurpa, hvor behovet er stort og pengene små ...



VISION
BOLDREPARATØREN

vi Jens Brix Andersen

Egelundvej 5

9390 Vestbjerg

Telefon 98 29 66 27

Mobil 29 23 79 79 - 40 29 33 70

CVR. nr. 25 73 33 39

E-mail: vision@visionbolde.dk

www.visionsport.dk

se, at hvor der er vilje – der er der vej at finde. Gymnastiksalens stereoanlæg blev blæst igennem med bl.a. Justin Bieber og OMD. Jo, der blev sunget og danset til den store guldmedalje.

Svømmerne havde det let i år, for der var ikke så mange deltagere her. Til gengæld var der næsten 1 træner til hver, så der blev prøvet rigtig mange ting – og man fik lært en masse. Forhåbentlig fik "vandhundene" endnu mere lyst til at gå til svømning i I.H. Aalborg.

Trænerne i atletik havde let ved at motivere deltagerne, for mange af deltagerne er også med, når det går for sig i Skovdalen. At det så forgår på en skole med andre baner er ikke nogen hindring for at lege, løbe og kaste. Og der var mange hjælpere som også fik rørt sig – med store smil på læben.

Bowling er en sikker vinder. Her kastes der med kugler, så det er et under, at gulvet ikke splintres. Vild med dans kunne såmænd også være en del af dette her, for der blev taget mange sjove danse hop, når der blev taget kegler.

Trods stor succes for deltagerne kan det undre, at ikke flere DUS'er vælger at prioritere disse 4 dage. Den glæde man oplever, når deltagerne kan fordybe sig i deres yndlingsidræt sammen med de andre i gruppen, er det hele værd. Her spiller man f.eks. ikke fodbold med nogen, der bare deltager, fordi det står på dagens skema. Alle er vilde med fodbold – og den glæde smitter. Det gamle ordsprog "lige børn leger bedst" er ikke gået af mode i uge 27. – Vi håber, at se mange flere næste år.

Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



AJ TAGDÆKNING

ALT INDEN FOR TAGPAKDÆKNING

- ▲ 10 års forsikringsgaranti
- ▲ 15 års produktgaranti
- ▲ Uforbindende tilbud gives

40 31 73 72 • 98 23 89 58

Fax 98 23 89 56

www.aj-tagdaekning.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



Præstegårdsvej 28 . 9440 Aabybro

Tlf. 98 26 99 68

www.svanen.org

MØNTER KØBES OG SÆLGES

Kik ind i butikken
eller tjek vores
web-shop:

www.pilegaard-coins.dk

Gratis vurdering!



Pilegaard

Ålsgade 65 . Aalborg . Tlf. 98 13 90 00

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation, Aalborg tilbyder undervisning til psykisk udviklingshæmmede.

1. Ungdomsuddannelsen
2. Den kompenserende undervisning for voksne.

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation.

Studievej 5, 9400

Nørresundby

Tlf. 98 17 76 77



En glad og stolt vinder!

Julie har denne sommer deltaget i Den Nordiske Idrætslejr for handicappede nordiske børn og unge i alderen 12-16 år.

Den Nordiske Idrætslejr finder sted hvert andet år og de nordiske handicap idrætsforbund skiftes til at være værter. I år var Danmark værtsland, og Blåvands-huk Kursus og Idrætscenter I Oksbøl dannede rammen om en uge fyldt med idræt og sjov for ca. 150 handicappede børn og unge.

Lejren er for både nye og erfarne idrætsudøvere, og giver deltagerne mulighed for at møde andre børn og unge fra de nordiske lande samt blive præsenteret for idrætter, de måske ikke kender i forvejen.

Deltagerne træner, leger og konkurrerer ugen igennem, og på selve konkurrencedagen inddeles alle udøvere efter klassificering og handicap, så konkurrencerne bliver så retfærdige som muligt.

I løbet af lejren arrangeres der også forskellige sociale aktiviteter, som for eksempel kan være udflugter, 'kom-og-prøv'-aktiviteter og mange andre sjove oplevelser.

Julie var så dygtig at vinde guld i el-hockey, sølv i racerunning og bronze i svømning og vi er selvfølgelig glade på hendes vegne og ønsker hende stort tillykke!!!!





Fibertex
NONWOVENS

www.fibertex.com



- VVS- & sprinklerinstallationer
- Blikkenslagerarbejde
- El-installationer
- Brand & sikringsanlæg
- Tele- & data installationer
- Ventilation & klimateknik

99 33 44 55
Fax 99 33 44 56 · www.bravida.dk



Niels Frederiksen
Registreret revisor FRR

Hobrovej 317
9200 Aalborg SV

Tlf. 9811 3333
Fax 9811 3434

Direkte tlf. 9631 0771
nf@3h.dk

Mail: 3h@3h.dk
www.3h.dk



Uggerly Installation A/S

Assensvej 5
9220 Aalborg Ø

Tlf. 98 13 88 88
www.uggerly.dk



Sagavej 5 • 9260 Gistrup
Tlf. 44 88 71 10 • www.icopal.dk



BENEFIT
Skørping Fysioterapi

din fysioterapeut

Møllevej 2 • 9520 Skørping
98 39 12 92
www.bene-fit.dk

Tilbyder sundhedsordning til virksomheder
Medlem af Benefit-bonden

Skal der være fest?

Så bestil lækker og velsmagende buffet, smørrebrød, sandwich m.m. fra din lokale leverandør af hjemmelavet, nordjysk mad.



GADEKOEKKENET

Tlf. 21 27 20 80. www.gadekoekkenet.dk



KA KÆRSGAARD ANDERSEN
ARKITEKTER OG INGENIØRER | KAAI.DK

Kastetvej 21 A
9000 Aalborg
Tlf. 70 27 11 31
www.kaai.dk

En højskoleuge fyldt med idræt – ja, tak!

Hver sommer i ugerne 26-31 arrangerer Egmont højskolen i samarbejde med forskellige foreninger, kurser, hvis indhold spænder så vidt, at der med garanti er noget for enhver smag.



Jeg kender nogle stykker, der i flere år har deltaget i DHIFs kursus "Handicapidræt for alle" eller blandt kendere bare "Uge 27", og de har ved flere lejligheder snakket om hvor go' og sjov en uge det har været, og prikket til mig, om ikke også jeg ville med, så i år tænkte jeg, at nu måtte det være tid til at springe på!!!

Som mange sikkert allerede ved, er Egmont højskolen en meget tilgænge-

lig højskole med faciliteter der gør, at her er der plads til alle – uanset om man har et handicap eller ej.

Rundt om skolen er der for eksempel et fint stisystem, der blandt andet fører lige ned til "kajak huset" og badebroen; en lille tur som jeg tog hver dag eftersom jeg havde valgt kajak roning som mit hovedfag. Foruden dette var det muligt at vælge i mellem cykling, sejlads, idræt på kryds og tværs og kørestolsfodbold som hovedfag.

Vi blev undervist i det valgte hovedfag hver formiddag og så onsdag og fredag eftermiddag. Resten af tiden stod på fællesundervisning og andet sjov, som jeg skriver om lidt senere.

Jeg havde egentlig tilmeldt mig almindelig roning, men da det hovedfag ikke blev oprettet på grund af for få tilmeldte, blev jeg spurgt, om jeg kunne have lyst til at prøve kajak i stedet for. Jeg sagde "ja" men med det forbehold, at jeg kunne blive flyttet over på en af de andre idrætter, hvis nu ikke det var noget for mig – og det var selvfølgelig helt okay!

Møbelpolster Jens Thomassen



- *Speciale:*
- *Ombetrækning af klassiske arkitekt møbler*
- *Pernilla Stol*
- *Svanen / Æget*
- *O.S.V.*

UGGERHÅLNEVEJ 7 - 9310 VODSKOV

98 28 60 28

HOTEL Sejlflod

Søndre Bygade 12, Sejlflod
9280 Storvorde
Telefon 98 31 63 26
www.sejlflodhotel.dk

BRANDT BYGGESERVICE

Kystvejen 118 . Rødhus
9490 Pandrup

Tlf. 20 93 16 96



PORTMONTAGE
SALG OG SERVICE

Halsvej 91 - 9310 Vodskov

Telefon 98 29 21 32

Mobil 20 45 45 32 / 23 23 71 32

Telefax 98 29 49 05

Jammerbugten Ventilation

v/ Ove Hansen

Martin A. Hansens Vej 7
Ny Skovsgård • 9460 Brovst

Tlf. 20 45 25 46

Bella Italia

Pizzeria • Ristorante • Café

*Prokust • Antipasta • Forretter • Suppe • Pizza • Indbagt • Specialiteter
Sandwich • Pommes • Burgere • Barremenu • Dessert • Kaffe*

Ring og bestil 98 37 45 44

Man-tors. 12-22 • Fre-søn. 12-24 • Søn 14-22

HH GARN

Vestergade 1 • 9400 Nørresundby

98 17 73 24

Thinggaard Express

Jyllandsgade 4, 9000 Aalborg

Tlf. 98 11 66 00

Frederikshavn - Esbjerg

Rute 980

www.expressbus.dk

Vi var kun 6 på holdet + læreren og hjælpelæreren, så det var en lille flok, men det gav jo bare bedre mulighed for at få alle med, for selvom de fleste havde prøvet det før og tilmed havde deres egen kajak, så var vi stadig nogle, der var helt "grønne".

De første tre dage var vejret ikke godt nok til at vi kunne komme ud på "rigtig" vand, så vi startede ud med at øve forskellige teknikker inde i svømmehallen. Vi skulle for eksempel øve os i at komme op og sidde på kajakken, hvor den havde bunden i vejret. Så fik vi en pagaj i hænderne og skulle så øve støtte tag, som er tag man kan få stor gavn af, hvis det kniber med balancen og man føler, at man er ved at tippe rundt. Vi skulle også øve at komme i kajakken fra land af og vælte rundt nede i vandet og selv komme ud og op til overfladen. Vi var sammen to og to og det fungerede meget godt.

Jeg fik dog aldrig helt lært det med at komme ud af kajakken, så da vi skulle ud på havet, kom jeg i en to'er kajak med hjælpelæreren Mathias bag ved mig – men det blev det ikke kedeligt af, for det krævede faktisk en del øvelse at få vores armtag synkroniseret. Men som dagene gik, blev det bare bedre og bedre, og jeg blev faktisk lidt bidt af det.

Onsdag eftermiddag fik vi undervisning af vores lærer i brug af forskelligt kajak-

udstyr og hvordan man skulle gebærde sig i naturen, hvis man en gang kunne tænke sig at ro til nogle af småøerne. Der er nemlig visse tider på året, hvor det ikke er tilladt lægge til, fordi fugle og sæler yngler der, og det så vil forstyrre dem for meget, hvis der kunne komme alle mulige rendende. Bagefter dette viste hun billeder og fortalte om en rotur, hun havde været på til Grønland, hvilket alt sammen var utroligt spændende og lærerigt.

Torsdag eftermiddag kunne vi alle sammen vælge mellem at tage ind til Aarhus havn og se Tall Ships Races, eller blive tilbage på højskolen og høre et foredrag om et kæmpe maleri (80m2), der hænger på en af væggene i højskolens nye tilbygning. Det beskriver socialhistorien i Danmark og er malet af kunstner Jørn Bie.

Jeg valgte at tage med de fleste andre ind og se på skibe. Jeg har selv to gange tidligere deltaget ombord på de "handicapvenlige" engelske skibe – Lord Nelson og Tenacious, så ville gerne genopleve lidt af den særlige stemning der er, når over 100 smukke sejlskibe gør deres entré.

De andre eftermiddage og aftner, bestod fælles undervisningen blandt andet af foredrag med læge Michael Blomgren og Jonathan Richter, der for-

»

GEORG JENSEN



N. P. NIELSEN

Juvelér og Guldsmed

Bispensgade 1 - 9000 Aalborg - Tlf. 98 12 02 04
www.np-nielsen.dk

**SUNE'S
LANDBRUGSSERVICE**

V/ SUNE JENSEN
BARKHOLTVEJ 7
9881 BINDSLEV
21 82 15 15

ALT INDENFOR REPARATIONER
& ENTREPRENØRARBEJDE

**Total
Service**

v/ Martin Andersen



Snedronningens Vej 2 B

9230 Svenstrup

Tlf. 21 19 19 59

www.total-vikarservice.dk



Mæglerhjørnet

Statsautoriseret ejendomsmægler & valuar MDE

Tlf. 96 36 01 00

Stationsvej 1 . 9280 Storvorde . fax 98 31 92 81

**Vadum
Villaservice ApS**
v/ Jørgen Andersen

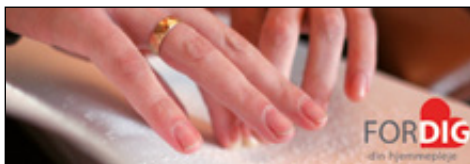


Tømrer-, Snedker- og Glasarbejde
Søndermarken 9, 9430 Vadum

Tlf. 98 27 17 48 - Fax 98 27 15 02

Biltlf. 20 21 57 46

www.vadumvillaservice.dk - vadumvillaservice@mail.dk



ForDig - din hjemmepleje

Korinthvej 5 B

9220 Aalborg Øst

Tlf. 98 28 68 64



**ROYAL ARCTIC
LOGISTICS**



Royal Arctic Logistics A/S Aalborg

Grønlandshavnen
Langerak 17
Postboks 8100
9220 Aalborg Ø

Telefon +45 99 30 32 34
Telefax +45 99 30 30 65
ralog@ral.dk
www.ralog.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

talte om deres fantastiske tur til Afrika med B.S. Christiansen og ni andre fysisk handicappede.

Vi fik også besøg af en filminstruktør, der havde lavet en lille, men meget interessant film om tre ekstremt passionerede fodbold fans fra et meget fattigt brasiliansk kvarter. Vi så først filmen og bagefter fortalte instruktøren om meningen med den og om mødet med - og castingen af de tre personer.

Sidst på ugen fik vi besøg af en diætist, der lærte os en hel del om sund kost og ernæring og lørdag eftermiddag var der wellness for alle pengene, idet vi alle sammen frit kunne vælge, om vi ville have fodbad, massage, lakeret negle eller noget helt fjerde, imens vi lyttede til de blide svingende rytmer fra skolens calypso bar. Derefter var det tid til at finde det fine tøj frem og gøre sig klar til aftenens fest, hvor vi endnu en

gang startede ud med en fælles sang inden alle kursets ledere og hjælpere blev hyldet.

Og så var det tid til at tage hul på en virkelig lækker tre retters menu inden orkestret gik på scenen og spillede op til masser af dans. Der var VIRKELIG gang i den fra start til slut, og ikke på noget tidspunkt måtte de spille for et tomt dansegulv. Nej, det var stuvende fuldt hele tiden, og det var så dejligt at se al den energi og livsglæde, der bare fik frit løb. FEDT, FEDT, FEDT!

Søndag middag var det tid til at vende næsen hjemad igen med hovedet fuldt af ny energi og nye inputs. Slut på en virkelig skøn og lærerig uge, som jeg meget gerne vil deltage i næste år igen, og måske kunne det også være noget for dig?

/Anja





Lindholm Auto

Thistedvej 121

9400 Nørresundby

v. Morten Warncke Olesen

www.lhauto.dk

TLF. 98 17 04 00

Salg og reparation af alle bilmærker



Nørresundby Bank

-den lokale bank

Vejgård Bymidte 2

9000 Aalborg

Telefon 98 70 44 00



CONTAINERE TIL ALT

salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri
Mobilt midlertidig køkken • Mandskabsfaciliteter til byggepladser
Containere i alle størrelser • Mobil produktionsenhed
Mobil salgsbod

Se de mange muligheder på dc-supply.dk

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



Nordjyllands kulturelle midtpunkt



Aalborg Kongres
& Kultur Center

Europa Plads 4 • 9000 Aalborg • akkc@akkc.dk • www.akkc.dk

AALBORG
GULVSERVICE APS



Gørtlervej 15
9000 Aalborg
Tlf. 30 99 05 05
www.gulvserv.dk

Med venlig hilsen
GJ Mink

trinol
810 INSEKTMIDDEL
ORIGINAL



trinol@trinol.dk + www.trinol.dk

Illustration: J. Jørgensen

Seritronic
dynamisk kontakt - et godt kille

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

WWW.SERITRONIC.DK

Samarbejdsaftale med Svømmeklubben Nord



Vi har haft et godt samarbejde med Svømmeklubben Nord i mange år, for det er der, flere af vores elitesvømmere træner. Vi har også haft et godt samarbejde med træner og livredder i Gl. Lindholm.

Men da vi nu gerne vil lave et tættere samarbejde, har vi valgt at få papir på hinanden, og det vil helt sikkert gavne

vores konkurrenceafdeling på Gl. Lindholm, for det er vigtigt at få talentudviklet vores dygtige svømmere, så vi igen kan få nogle af dem med til Paralympics (PL).

Igennem tiden, har klubben haft flere deltagere med til PL, hvor der er blevet vundet mange medaljer.

Aftalen blev underskrevet i Svømmeklubben Nord's klubhus af Stine Sørensen (formand) og mig. Aftalen er allerede startet, og der er kommet ny træner om onsdagen på Gl. Lindholm. Hun hedder Sarah og er uddannet fysioterapeut, men er også tidligere elitesvømmer.

Jeg er sikker på, at det ikke er den sidste samarbejdsaftale der bliver lavet. I det sidste år har vi lavet aftaler med Aalborg KFUM om håndbold og Aalborg Chang om fodbold, hvilket begge steder har resulteret i, at vi har fået nye medlemmer og rigtig gode træningsforhold.

Jan Karkov Sørensen

Forbundsmesterskabet 2013 i RaceRunning afholdt i Skovdalen Aalborg

I.H. Aalborgs racerunnere skulle for første gang afholde et stort stævne, men som altid har vi en forening, hvor medlemmer og hjælpere er klar til at give en ekstra tårn.

Organisatorisk var Alice og Lars vores evige soldater, som i månederne inden, havde lagt et godt stykke forarbejde, for at dagen bare skulle klappe. Vi må sige at dagen var en succes, og landstræneren var også vældigt begejstret for forholdene og stævnet i Aalborg.

Selve stævnet blev afviklet fra middag, hvor skyerne truede med at give os et skyl, men heldigvis drev skyerne væk og solen skinnede solrigt ned over vores skønne racerunnere resten af dagen.

Stævnet blev afviklet med militær præcision, med hjælp fra Finn Yde og junior fra Aalborg Atletikklub. Dem skylder vi en kæmpe tak for indsatsen. Desværre var krudtet blevet vådt til det sidste løb, så startpistolen drillede en smule.

Gennem dagen var der flere drabelige dueller, hvor ganske få sekunder, selv hundrededele skilte løberne fra hinanden. Det blev til fire verdensrekorder,

bl.a. løb vores lokale landsholdsløber Hayla Silva Søndergaard en verdensrekord på 100 m, Hayla vandt guldmedaljer på 100 m, 200 m, 400 m og 800 m i RR1. Det var en rigtig god optakt til det kommende VM i Holland, som afvikles den 14. september, hvor vi ønsker alle løbere og hjælpere en rigtig god tur, med håbet om mange medaljer til Danmark.

Maria Hald var for første gang rykket op som senior til trods for hendes 15 år, men hun overraskede alt og alle ved at vinde tre guldmedaljer på 100 m, 200 m og 800 m i RR4.

Jacob Birkbak vandt sølvmedaljer på 100 m og 200 m i RR1.

Tove Nanny Bjerregaard vandt 100 m og vandt sølvmedalje på 200 m i RR2.

Michael Thyregod vandt tre sølvmedaljer på 200 m., 400 m. og 800 m i RR2.

Vi havde også to debutanter i juniorklassen med; Lykke Lavdal Kjær og Daniel Salar Hayes, som begge gjorde en rigtig fin tid. Vi håber, der er mange løb for dem fremadrettet.

Brutto-landsholdet benyttede stævnet til at have en træningssamling om søndagen, og her var Aalborg igen en succes. Der var ros fra landstræneren, og han gav udtryk for at Aalborg i fremtiden vil være en seriøs kandidat til de forskellige stævner og samlinger.

Tak til alle løbere, hjælpere og tilskuere for at gøre FM 2013 til en rigtig god oplevelse!

Af Henrik Nielsen "RaceRunning Aalborg"



Nye træningstider i Multihallen

Fra begyndelsen af efterårs sæsonen er der kommet nye tider i Multihallen.

Mandag

Kl. 16.00 - 17.00 Kørestolsfodbold hele hallen

Kl. 17.00 - 17.30 Kørestolsfodbold bane 1

Kl. 17.00 - 19.00 Bordtennis bane 2

Kl. 17.30 - 19.00 El-hockey bane 1

Kl. 19.00 - 20.00 Storstolshockey bane 1

Kl. 19.00 - 20.00 Basketball bane 2

Kl. 20.00 - 21.00 Basketball hele hallen

Depotmanden er til rådighed fra 16.30 – 21.30

Bane 1 er den nærmest vinduet og bane 2 er nærmest tribunen.

Tirsdage

Kl. 16.00 - 18.00 Boccia 1/3 hal nærmest tribunen

Resten af hallen benyttes af DGI.

Torsdage

Kl. 16.00 - 17.30 Boccia 1/3 hal mod vinduerne

Kl. 16.15 - 17.45 Halhockey 1/3 hal mod tribunen

Kl. 17.30 - 20.00 Elhockey 2/3 hal mod vinduerne

Tiderne er incl. opstilling, nedtagning og oprydning.

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 mulig-



heder, 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 trækninger, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på www.ihaalborg.dk under medlems-service.

TAKSTER 2013

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
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 kan du under medlemservice 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**

Administrationen

Ferieplan sæson 2013

Idræt/Sted	Efterårsterie	Juleferie	2014	Vinterferie	Påsketerie	Sommerferie
Svømning	Uge 42	Sidste gang uge 50	Opstart uge 2	Uge 8	Uge 16	Fra uge 24
Skydning	Uge 42	Sidste gang uge 50	Opstart uge 2	Uge 8	Uge 16	Fra uge 24
Basketball Bordtennis EI-hockey Kørestolsfodbold Kørestolshockey	Uge 42	Sidste gang uge 50	Opstart uge 2	Uge 8	Uge 16	Fra uge 24
Vild med Dans Boccia Hockey	Uge 42	Sidste gang uge 50	Opstart uge 2	Uge 8	Uge 16	Fra uge 24
Fodbold	Uge 42	Individuelle tider - spørg træneren	Individuelle tider - spørg træneren	Uge 8	Uge 16	Fra uge 24
Atletik RaceRunning Sejllads Bowling Spinning	Uge 42	Individuelle tider - spørg træneren	Individuelle tider - spørg træneren	Uge 8	Uge 16	Individuelle tider - spørg træneren

Alle aktiviteter holder lukket på helligdage og i skoleferier. Bemærk venligst, at der kan være særraftaler i: bowling, fodbold, racerunning, atletik, sejllads og spinning. Ret til ændringer forbeholdes.

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg

Formand:

Jan Karkov Sørensen
Sindalvej 9
9220 Aalborg
Mobil: 40 33 24 77
E-mail: jans@privat.dk

Næstformand:

Knud Rune Andersen
Kayerødsgade 5
9000 Aalborg
Mobil: 30 62 67 71
E-mail: knudrune@ihaalborg.dk

Kasserer:

Gerd Skantorp
Heilskovsgade 11
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 39 52 Mobil 29 92 27 37
E-mail: silja07@stofanet.dk

Sekretær:

Jan Krogh Sørensen
J. Berthelsensvej 15C
9400 Nørresundby
Mobil: 40 81 56 45
E-mail: pjank@stofanet.dk

Idrætsudvalget:

Kristoffer Stormark
Hvalpsundvej 19
9220 Aalborg Ø
Mobil: 41 82 95 07
E-mail: kristoffer@stormark.dk

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Jannie Thorup Bejerholm
Ravndalen 96, 9310 Vodskov
Mobil: 26 70 51 90
E-mail: racedog@gmail.com

Lars Thyregod Jensen
Skodsborgvej 74
9270 Klarup
Tlf. 98 31 70 93
Mobil: 51 62 46 35
E-mail: lhtjdesign@live.dk

Kontor og klublokale:

Nordkraft
Teglgårds Plads 1, niv. 9
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 72 82
E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
www.ihaalborg.dk

Informationsudvalget:

Anja Kristiansen
Sygehusvej 8. st. 7.
9240 Nibe
Mobil 26 62 53 48
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

Annonceekspedition:

Handicapidræt
Søballevej 2 D, Veng,
8660 Skanderborg
Tlf. 87 93 37 86
E-mail: info@handicapinfo.dk
- hvortil alle spørgsmål vedrørende
annoncering bedes rettet...

Layout & tryk:

FL Tryk
Agerbakken 21
8362 Hørning
Tlf. 70 22 18 70

Deadline til næste blad: 10.10.13

Bladnr. 165 udkommer:
Medio november 2013
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

Aerobic for udviklingshæmmede: Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25	Fodbold børn og unge: Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77	Sejlsd: Knud Rune Andersen, Tlf. 30 62 67 71
Atletik: Gitte Kær Jeppesen, Tlf. 30 48 59 25	Fodbold voksne: Allan Nielsen, Tlf. 28 90 16 01	Skisport: Connie Thodberg, Tlf. 98 32 32 56
Basketball: Jens Fruergaard, Tlf. 98 38 07 76	Vild med bevægelse Kontoret, Tlf. 98 16 72 82	Skydning: Hans Ole Olesen, Tlf. 98 17 98 83
Boccia: Hans Jensen, Tlf. 98 17 62 37	Hockey for udviklingshæmmede: Simone Dige Larsen, Tlf. 28 51 96 45	Sportsskole: Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
Bordtennis: Christian Broen, Tlf. 20 43 11 58	Konkurrencesvømning: Jeanette M. Christensen, Tlf. 61 79 37 90	Svømning, vandgymnastik og spinning i vand: Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
Bowling: Leah Nielsen, Tlf. 24 83 07 03	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, Tlf. 98 17 21 60	"Vild med dans": Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25
El-hockey: Kristoffer Stormark, Tlf. 41 82 95 07	Kørestolstennis: Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77	"Vild med bevægelse": Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
Electric Wheelchair Hockey - EWH: Rasmus Yder, Tlf. 27 24 19 91	Racerunning: Alice Birkbak, Tlf. 98 48 23 30	Håndbold: Mikkel S. Holmgaard, Tlf. 28 64 54 64

Sponsoreret

Klinisk tandtekniker
Tina Clarke
(Gitte Frederiksens efterfølger)

Østergade 2 . 9560 Hadsund
Tidsbestilling
98 57 12 60
- en tand bedre



- Nyanlæg
- Reparationer
- Forsikringskader lækagesøgning m/sporgas
- Blikkenslagerarbejde

Torben Hansen mobil 20 25 57 33
Martin Staalhof mobil 22 16 56 33

Østerbro 103 | 9000 Aalborg | Fax 9810 3168

Hos Terry

Professionel klipning for hele familien

Birthe Veggerby Nielsen

Fælledvej 24 . 9480 Løkken

Tlf. 98 99 99 11

Boligforeningen
Vanggården

Brohusgade 2 B, 9000 Aalborg

Tlf. 96 33 13 31

info@bfvang.dk

Forsorgshjemmet Svenstrupgård

Udlejning af:

- Partytelte, borde og stole
- Stor el grill
- Kanoer
- Sportshal
- Indramning af billeder på eget værksted (direkte tlf. 96 37 35 40)
- Udførsel og opstilling af kørestolsramper
- Diverse værkstedsordrer aftale.

Lejrevej 10 • 9230 Svenstrup v/Aalborg
Tlf. 98 38 25 55

Tømrer- &
Snedkerfirmaet



Poul
Mortensen aps

Absalonsgade 26 • 9000 Aalborg

98 16 28 12

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



POST

B

PP

DANMARK



Børsen  Børsen  Børsen  Børsen 

FRUGT KARL

FRISK FRUGT & GRØNT ENGROS

Friskere bliver det ikke

Nørresundby 98 19 40 11
Århus 87 36 15 00

Malermester Kim Bagge Andersen

31 31 71 21



**prima
farver**
GODT OG GRUNDST
AFBEJDE

Hæsserisgade 4, st. th., 9000 Aalborg · www.primafarver.dk

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



Tlf.: 70 10 20 33 • www.ok.dk