

Medlemsblad

Efterår 2016



Aalborg SeniorSport



Redaktionen

Kirstine Langagergaard Tlf. 2163 3211
redaktør, kontakt til læsere og bestyrelse
E-mail: kirstine@langagergaard.dk

Svend Riis Tlf. 9818 0887
redaktør, layout
E-mail: tosve@stofanet.dk

Gert Simonsen Tlf. 2117 7725
redaktør, layout
E-mail: gert@bolanders.dk

Arne Langagergaard Tlf. 2068 6288
layout, timing
E-mail: arne@langagergaard.dk

Bestyrelsen

Formand
Kjeld Raffn Tlf. 2330 3897
E-mail: raffn@mail.dk

Næstformand
Lisbeth Kaalund Tlf. 2426 6606
E-mail: kaalund@nordfiber.dk

Birthe Jakobsen Tlf. 2290 3084
E-mail: birthej@live.dk

Henrik Knudsen Tlf. 2482 1425
E-mail: ihk@email.dk

Hans Jørgen Jensen Tlf. 2167 2803
E-mail: info@ko-bayer.dk

Sportschef

Kirstine Langagergaard

Sekretariatet

Åbent mandag - torsdag kl. 9 - 14
Lene Kristensen, sekretariatsmedarbejder
Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Telefon 9819 0019 - Mobil 2163 3211

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Forårsprogram 2017 udkommer
ultimo november 2016.**

**Deadline for
Forår 2017
er 1. november 2016.**

Indhold

- 3 Forord
Af Lisbeth Thyrrstrup
- 5 Sportschefens indkast / Ny i
Redaktionen / Ferie
- 6-7 Bestyrelsen / Fra ordinær og
ekstraordinær generalforsam-
ling
- 9 2 foredrag: Folmer Olsen Begra-
velsesforretning og Advodan
- 11 Seniordigital app-café
- 12 Faglig artikel om Demens
- 13 Nyt MANDEprojekt
- 14-15 Nye projekter
- 18 Landsstævne 2017
- 19 Ændringer i sæson 2016-2017
- 21 Sangarrangement / Julegudstje-
neste
- 23 Naturvejlederne og TdP
- 25 Skitur / Frivillig IT-medarbejder
- 27 Børnekulturfestival / Portræt
- 29 Juletur / Hyggelige søndage

Forside: Badmintondyst

Medlemsbladet kan tilsendes pr. post
Kontakt Sekretariatet tlf. 9819 0019

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. Synspunkter, der fremføres i artiklerne, er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af Aalborg SeniorSport.

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk
webmaster: Jens Larsen
E-mail: larsen.jens@gmail.com

**Tryk:
www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022**



Demensforebyggelse

Af Lisbeth Thyrrstrup, konst. leder af Videnscenter for Demens, Aalborg Kommune

Jeg er netop kommet hjem fra DemensDagene, den årlige konference arrangeret af Nationalt Videnscenter for Demens.

Forskning tyder på, at det i et vist omfang er muligt at forebygge eller udsætte demens. Din livsstil og dit generelle helbred har en vis sammenhæng med risikoen for at udvikle demens, men selv det bedste helbred eller den sundeste livsstil er dog ingen garanti mod udvikling af demens.

Følg fem gode råd:

Hold hjernen aktiv

Jo mere du bruger din hjerne, des mere robust bliver den. Hjernen får mere at stå imod med, hvis den skulle blive syg. Det er aldrig for sent at lære nyt. Gå på kursus, lav frivilligt arbejde, hold dig beskæftiget.

Vær social

Dyrk oplevelser og gode grin med familie, venner, i foreninger eller til arrangementer, hvor du er i kontakt med andre mennesker.

Bevæg dig

Forskningen tyder på, at der er sammenhæng mellem fysisk aktivitet hos midaldrende og ældre og nedsat risiko for demens senere i livet. Bevægelse stimulerer hjernen, og det er lettere at holde normalvægten.

Drop tobak, drik mindre alkohol og spis sundt

Mange års rygning kan øge risikoen for Alzheimers med 70-80 %. En sund kost med masser af fuldkorn, fisk, planteolier og grøntsager ser ud til at nedsætte risikoen for demens. Et højt forbrug af øl, vin og spiritus øger risikoen for demens.

Kontroller blodsukker, kolesteroltal og blodtryk

Forhøjet blodtryk, højt kolesteroltal og dårligt reguleret diabetes kan føre til demens.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens.

Min opfordring må derfor være:
Fortsæt jeres engagement og deltagelse i Aalborg SeniorSport

God fornøjelse!

”Vi støtter SeniorSport”

VIN & VIN

**Vestre Allé 2
9000 Aalborg
Tlf. 70 20 83 02**

Klinik for Fodterapi



v/ Rosemary Danielsen

Mette Kloppenborg

Maria Munck

Rikke Skjellerup

Udebehandling ydes - tilskud fra sygesikringen

Fridtjof Nansensvej 2K, 9210 Aalborg SØ Tlf. 9813 1400

www.fodterapi-polarcenteret.dk

CCBR
CLINICAL RESEARCH

ALZHEIMERS SYGDOM

www.garant.nu



Garant Aalborg

Tæppe Eksperten, Senge Eksperten

Hobrovej 347 · 9200 Aalborg SV · 98 18 58 33

Garant
FOR GULVE, TÆPPER OG SENGE

Sportschefens indkast . . .



Visioner er at nå drømmesyn

Hvad vil vi i fremtiden? Hvor er vi på vej hen? Hvem vil være med på denne rejse?

Medlemmerne gav på den ekstraordinære generalforsamling bestyrelsen bemyndigelse til at drømme videre og arbejde på at nå en ønskeposition for fremtiden - det er et stærkt signal!

Nu kan foreningen frit vise omgivelserne og samarbejdspartnere, hvilken retning vi ønsker at bevæge os i.

Det indikerer foreningens mål/holdepunkter/omforandringer på vejen mod en ønskeposition og er med til at værne om foreningens identitet.

En demokratisk valgt og ansvarlig bestyrelse vil nu arbejde videre og forvalte foreningens interesse på bedste vis.

Spændende **drømme** kan måske snart se dagens lys.



Sportschef
Kirstine Langagergaard

Aalborg SeniorSport vil fortsat arbejde på:

- at være en spændende forening,
- at være en rigtig god arbejdsplads
- at have et visionært syn på fremtiden i et troværdigt og konstruktivt samarbejde med medlemmerne og Aalborg Kommune.

God sæson!

Kirstine



Redaktionen - fra venstre
Arne, Kirstine, Gert og Svend

Nyt medlem af redaktionen

Med sidste blad sagde vi tak for et fint og konstruktivt samarbejde med Lis gennem 5 år.

Nyt medlem af redaktionen er

Gert Simonsen.

Velkommen til samarbejdet i redaktionen!

Ferieperioder

2016: Uge 42, 50, 51 og 52

2017: Uge 8

Indendørs aktiviteter er 13 uger før nytår og 13 uger efter nytår

Første uge i indendørssæsonen er **uge 36 / 2016**

Sidste uge i indendørssæsonen er **uge 14 / 2017**

NYT fra bestyrelsen

Foreningen skal stå stærkere sammen

En vedtægtsændring giver bestyrelsen mulighed for at komme tættere på medlemmerne. Det har været traditionen, at dialogen mellem medlemmer og bestyrelsen er gået gennem koordinationsgruppen ved halvårige møder.

Med de nye vedtægter vil frivillige tovholdere fra alle foreningens afdelinger fremover blive indkaldt til inspirationsmøder med bestyrelsen.

En tilkendegivelse af at de frivillige tages alvorligt, og at bestyrelsen ønsker at komme i tættere dialog med tovholdere og medlemmer i det daglige.

Det giver bedre muligheder for løbende at forholde sig til aktuelle forhold og kan give et bedre sammenhold i foreningens indre liv.



Bestyrelsesformand Kjeld Raffn udtaler:

Bestyrelsen glæder sig til at udvikle samarbejdet afdelingerne imellem - ikke mindst til at komme tættere på hverdagen i de enkelte afdelinger.

Bestyrelsen har planlagt at invitere 5 grupperes repræsentanter til møde.

- Idrætshallerne: Gigantium, Gistrup, Idrætshallen Østre Alle, Klarup Hallen, Nørresundby Idrætscenter, Agri Nord Idrætscenter, Svenstrup, Vodskov Kultur og Idrætscenter.
- Idrætsdiscipliner: Bowling, badminton, volleyball, cirkeltræning, funktionel fitness, motionsrum (Ny Kærvej/Stigsborg Brygge).
- Mindre hold og diverse kortspil: Bridge, whist, skak, yoga, dance on, linedance, pilates, bedsteforældre/børnebørn.
- Særlige discipliner: Vandgymnastik (5 hold), *Rørsangerne*, *Rørbandet*.
- Udendørs: Motionscykling, motionsløb, Tour de Pedal, travetur, stavgang (8 hold), petanque, krolf, minigolf.



NYT fra bestyrelsen

Resume fra ekstraordinær generalforsamling 7. juni 2016

Den 7. juni 2016 blev der på foranledning af Aalborg SeniorSports bestyrelse afholdt ekstraordinær generalforsamling i Aalborg SeniorSport.

Bestyrelsen ønskede bemyndigelse til at deltage i et projekt med Aalborg Chang, Skipper Samrådet og Aalborg Kommune om etablering af fælles faciliteter i et eventuelt kommende byggeri ved Aalborg Changs klubhus på Provstejorden.

Der deltog 70 medlemmer i afstemningen.

Generalforsamlingen gav med 56 stemmer for og 14 imod bestyrelsen mandat til at indgå i en nedsat styregruppe, som i samarbejde med arkitekt og ingeniørfirmaet Kærsgaard og Andersen (KAAI) skal udarbejde et forslag til byggeriet.

Mandatet giver bestyrelsen tilladelse til at anvende indtil kr. 1.500.000 af foreningens formue til formålet på betingelse af, at Aalborg SeniorSport sikres brugsrettigheder til faciliteterne i Projekt Provstejorden.

Det er tanken, at byggeriet skal være til gavn for hele lokalområdet, såvel idrætsligt som kulturelt.

Der har været afholdt et visionsmøde for områdets foreninger og øvrige interessenter under ledelse af ingeniørfirmaet og med deltagelse af Lokale- og anlægsfonden, som har vist interesse for projektet.

Der er lagt en tidsplan for det fremtidige arbejde, som sigter mod, at et endeligt dispositionsforslag, inklusiv anlægsøkonomi, foreligger inden udgangen af september måned 2016.

Næste ordinære generalforsamling er tirsdag den 7. marts 2017



Ekstraordinær generalforsamling
7. juni 2016

Folmer Olsen

BEGRAVELSESFORRETNING

Kristian, May-Britt og Anders Petersen

100 års erfaring



- Vores erfaring, jeres tryghed

Alle aftaler kan træffes i hjemmet
- også aften og weekend

Vesterbro 61A, Aalborg (ved Gåsepigen)

Tlf. 98 12 15 57

www.begravelsesforretning.dk



Vi udarbejder altid skriftligt prisoverslag

Etabl. 1914

SKER DER FORANDRINGER I DIT LIV?

Skal du købe eller sælge hus?

Har du taget stilling til, hvem der skal arve efter dig?

ADVODAN Aalborg er specialister i privatret.

Spørg os til råds og få juridisk tryghed i dit privatliv.



ADVODAN

- et netværk til forskel

ADVODAN Aalborg
Mølleå 1 · 9000 Aalborg
Tlf. 96 31 33 00
www.advodan.dk

Foredrag

Folmer Olsen Begravelsesforretning orienterer i Foreningshuset

Tirsdag den 27. september 2016 kl. 13.30

Hvad laver en bedemand?

Mød bedemændene Anders og Kristian Petersen fra familiefirmaet Folmer Olsen Begravelsesforretning, der fortæller om deres daglige arbejde som bedemænd og om, hvad der rent praktisk skal ske, når et menneske dør.

Tilhørerne får et grundigt indblik i de daglige arbejdsopgaver og i de mange beslutninger, der skal tages i forbindelse med et dødsfald, samt hvilke opgaver og rådgivning bedemanden er behjælpelig med, når man planlægger en begravelse eller en bisættelse.



Kristian (tv) og Anders Petersen

Vi fortæller også om folderen **Min Sidste Vilje**.

Bindende tilmelding til Sekretariatet senest en uge før.

God tid til spørgsmål,
mens der serveres kaffe og brød - PRIS: 30 kr.

Se også artikler på www.seniorsport.dk

Foredrag

Advodan Aalborg orienterer i Foreningshuset

Mandag den 7. november 2016 kl. 13.30 - 14.30

Få overblik over reglerne.

Aktuelle emner, når der sker forandringer i vores liv, belyses.

Emner, der vil blive berørt, er bl.a.:

Ønsker du at sælge hus/fritidshus? - eller måske overdrage til børnene? Nye regler for fremtidsfuldmagter. Hvem skal arve dig, og hvordan er reglerne?

Få hjælp til disse emner og flere på mødet.

Emnerne gennemgås af advokaterne Vibeke Andersen og Ulrik Andreas Henriksen (billedet).

Bindende tilmelding til Sekretariatet senest en uge før.

God tid til spørgsmål,
mens der serveres kaffe og brød - PRIS: 30 kr.

Se også artikler på www.seniorsport.dk



5 GODE GRUNDE TIL AT VÆLGE GF

GF er ejet af kunderne og skal ikke tjene penge til aktionærer.

Det betyder, at du får forsikring for alle dine penge.

Du får overskuddet tilbage fra alle dine forsikringer.

Princippet er: Jo færre skader, jo større overskud. Du får del i overskuddet, selvom du har haft en skade i årets løb.

Gode dækninger til fornuftige priser, hurtig sagsbehandling, når skaden sker, og service på dit lokale GF-kontor i Aalborg.

GF har nogle af Danmarks mest tilfredse kunder ifølge uafhængige analyser, og vi har få sager i Ankenævnet sammenlignet med andre selskaber.

Rabat, når du samler flere forsikringer hos os. Og hvis du forebygger skader, er der også penge at spare.

Vi kender dit lokalområde

Derfor kan vi give dig den helt rigtige forsikring, til den helt rigtige pris. Kom ind på kontoret eller ring 98 12 79 44.



Det gode selskab

GF Aalborg

Vestre Allé 29 · 9000 Aalborg · Tlf. 98 12 79 44 · gf-aalborg.dk

AppCafé i Foreningshuset Mandag den 29. august 2016 kl. 13.30

SeniorDigital tilbyder nu ældre borgere i Aalborg Kommune at deltage i digitale cafeer. Du får mulighed for at lære, hvordan man downloader og bruger apps, som kan være til stor hjælp og støtte i hverdagen, og du får svar på ofte stillede spørgsmål:

- Hvad er en app?
- Hvordan får man en app?
- Hvad koster en app?
- Hvad bruges en app til?
- Hvordan henter jeg en app?



**Bindende tilmelding til Sekretariatet senest en uge før.
Der serveres kaffe og brød - PRIS: 30 kr.**



Om demens



Der er ca. 85.000 demente i Danmark.

Tallet ventes at være fordoblet indenfor de næste ca. 25 år.

Demens skyldes sygdom i hjernen.

Der er ca. 200 forskellige sygdomme.

Hypigste årsag er Alzheimers sygdom.

Sygdommene er kroniske og livstruende og præget af tiltagende funktionsnedsættelse og svækkelse af handleevnen.

Demens er en fremadskridende, dødelig sygdom.

Den trænger ind i hjernen og påvirker evnen til at huske, at planlægge og løse hverdagens udfordringer. Den påvirker vore ønsker for fremtiden.

At være pårørende til et menneske med demens er belastende, såvel psykisk som fysisk. Pårørende har derfor brug for undervisning/vejledning/aflastning.

Aalborg Kommune holder åbne foredrag om demens og kurser for pårørende om symptomer, typer, samvær og kommunikation med personer med demens.

Sammen med præster er der dannet grupper for pårørende, som fokuserer på eksistentielle problemstillinger.

Afmagt, sorg og frustration, kan tage modet fra selv den stærkeste pårørende. Følelser af skam, skyld og dårlig samvittighed fylder. Deltagelse i grupperne kan give håb og nyt mod til at klare hverdagen.

Demensvenligt Danmark - 100.000 demensvenner.

Demensven er et initiativ igangsat af Alzheimer foreningen.

At være demensven er en tilkendegivelse af, at man vil sætte sig ind i demens og give en hånds-rækning til et menneske med en demenssygdom.

Det første skridt er at få viden om demens.

Den hjælp, du kan bidrage med, er en venlig hilsen, tålmodig hjælp med at finde den rigtige bus, et opmærksomt spørgsmål til en person, der måske er faret vild eller et ugentligt besøg i hjemmet - du vælger selv.

Aalborg Kommune har allerede igangsat arbejdet med Demensvenner og målet i Aalborg er 4000 demensvenner inden den internationale Alzheimersdag den 21/9 2016.

Læs om projektet på www.aalborg.dk/demens

Lisbeth Thyrrstrup

kst. leder af Videnscenter for Demens

Aalborg Kommune





Rigtige mænd dyrker da motion i Aalborg SeniorSport

NYT PROJEKT - DER RYKKER



Der er færre mænd end kvinder, der deltager i aktiviteterne i SeniorSport.

Det vil vi i Aalborg SeniorSport gerne ændre på!

**Vi har et supertilbud:
Et særligt projekt for mænd!**

Vi kan tilbyde:

Mandag	kl. 10	Start ved Foreningshuset: Travetur ca. 10 km eller ca. 7 km eller Stolpedalsskolen: Cirkeltræning (uden maskiner)
	kl. 16.30	
Tirsdag	kl. 8.30	Gistruphallen, Hal 2: Styrke og Cross
	kl. 9.30	Gistruphallen, Hal 2: Grundtræning/opvarmning efterfulgt af badminton eller volleyball
Torsdag	kl. 9	Foreningshuset: Styrketræning (eget program) eller
	kl. 16.30	Vesterkæret Skole: Funktionel Fitness (uden maskiner)

BONUSAKTIVITET i Tornhøj Idrætscenter

Fredag kl. 9 - 11 Cirkeltræning og efterfølgende pilates for mænd.

Holdet bliver forkælet med nogle arrangementer, hvor fællesskabet dyrkes - f. eks. bowling, kostvejledning, floorball og TEST af egen fysiske form (sker kontinuerligt i projektet).

Projektet starter i uge 36/2016 og slutter i uge 14/2017.

Tilmelding i Sekretariatet.

Prisen for hele perioden er kun 550 kr.

Og så får man endda ugen besat, kun onsdag holdes der fri.



Nye tilbud

Foreningshuset mandag kl. 9 - 10

Styrketræning med personlig træner

Start uge 36 2016

5 ugers træning med instruktør, hvor der undervises i sammensætning og justering af et personligt træningsprogram.

Pris: 300 kr. Tilmelding i Sekretariatet.



Gistrup Hal 2 tirsdag kl. 8.30 - 9.30

Styrke og cross - primært for mænd - kvinder kan også deltage.

Cross-træning kombinerer øvelser, sætter gang i forskellige dele af kroppen, forbedrer den samlede ydeevne og styrker stabilitet og fleksibilitet. Lige hvad en mand - og evt. en kvinde - har brug for.

Instruktøren sikrer at ALLE kan være med.

Badminton

Tilbud for dem, der har lidt konkurrence i blodet og ønsker at spille fjerbold på de ledige baner. Cross-træning og badminton deler hallen.

Er der mere krudt tilbage, kan man deltage i motionen samme dag / hal kl. 9.30 - 10.55.

Klarup Hallen mandag kl. 9.50 - 10.35

Styrke af kroppens kernemuskler

Intensiv træning og brug af forskellige rekvisitter, bl.a. store træningsbolde. Kyndig vejledning af instruktør. Efterfølgende 15 minutters udstrækning i tilstødende lokaler.

Badminton

Tilbud for dem, der har lidt konkurrence i blodet og ønsker at spille fjerbold på de ledige baner. Styrketræning og badminton deler hallen.

Efterfølgende 15 minutters udstrækning i tilstødende lokaler.

Vodskov Stemningssalen tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Gang i hele kroppen

God gammeldaws gymnastik med fokus på styrke af rygmusklerne.

Til slut en god omgang afspænding.



Tennis på Provstejorden

Medlemmer af Aalborg SeniorSport kan frit spille tennis på Changs baner

torsdag formiddag fra kl. 10 - 12

i august og september.

Nye tilbud

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3 tirsdag kl. 12 - 13

Fitnessdans - en træningsform der hitter

Dans til god musik. Giver sved på panden. Alsidig dans og bevægelse med enkel koreografi. Alle kan deltage.

Fitnessdans er sammensat af trin og øvelser fra forskellige danse og stilarter og kombineres med fitness/gymnastik grundøvelser.

Kom og lev med i danseglæden.

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3 tirsdag kl. 13.15 - 14.15

Pilates med bold

En blid og yderst effektiv træningsform, udviklet af Joseph Pilates. Sætter fokus på kontrol af kroppens bevægelser og undgår overbelastninger.

Træningen fokuserer på hele muskelkorsettet (bækkenmuskulatur og dybe mave- og rygmuskler).

Træningsrekvisitter er små og store bolde - gør træningen udfordrende.

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3 onsdag kl. 13.15 - kl. 14.15

CrossGym for både mænd og kvinder - for alle uanset fysisk form

Udfordrende træning der giver både styrke og kondition som ingen anden motionsform.

Du bruger både din egen krop og forskellige velkendte og alternative træningsredskaber i øvelserne, der er simple og varierede.

Du kæmper kun mod dig selv. Dermed er du sikker på, at modstanden og sværhedsgraden er den helt rigtige.

Nørresundby Idrætscenter, Hal 1 onsdag kl. 11.15 - 12.15

Træning for indre og ydre ryg + mavemuskler

Få stærke "core" muskler, god kropsholdning og forebyg lænde- og rygsmerter. Træningsrekvisitter er bl.a. redondobolde, elastikker m.v.

Instruktøren sørger for at give alle en god træning og en god oplevelse.

Tornhøj Idrætscenter, Dansesalen fredag kl. 10.15 - 11.15

Pilates/Mindfulness

Pilates er en blid, men yderst effektiv træningsform.

Der trænes balance, koordination, styrke og stabilitet. Der bruges både store og små bolde.

I mindfulness arbejdes der med åndedræt og evnen til at bruge den fulde opmærksomhed på egne tanker, følelser og kropsfornemmelse, såvel som på omgivelserne - nærværende og tilstede.

Der er fortsat Cirkeltræning i samme lokale fredag fra kl. 9 - 10

Velkommen her -



Instruktør varmer op til ny sæson



Klar til n



Nyt tilbu



Volleyball

Yoga



Rørsangerne optræder

Billedkavalkaden



ny sæson



Vandgymnastik med godt humør



d til mænd

Se mig . . .
Jeg kan også godt være med!



i det fri



Aalborg

29. juni -
2. juli 2017

Aalborg 29. juni - 2. juli 2017

LANDSTÆVNE

DGLDK

Aalborg SeniorSport er **AKTIV** deltager i Landsstævne 2017

Flere muligheder er oplagte, vi har allerede tilmeldt et gymnastikhold - og flere kan komme til.

Der er ca. 30 forskellige idrætter i udbud.

Du kan **enten** være aktiv på et hold / i en idrætsgren **eller** måske frivillig på arbejdsopgaver, som evt. kan være: madservering, forskellige vagtfunktioner mm.

Som frivillig kan du være med til at skaffe **kontant afregning** til foreningen.



Der indkaldes til informationsmøde
om **Landsstævne 2017**

Onsdag den 14. september 2016 kl. 16
i Foreningshuset

VIGTIGT

Billetsalget åbner 1. oktober 2016 - og billet (grundpakken) kan købes med rabat frem til 1. november 2016 til 799 kr., herefter er prisen 1.199 kr.

Ændringer Sæson 2016-2017

Ændringer

Idrætshallen Motion - nyt Tirsdag kl. 8.30 - 10
Instruktør medvirker i hele forløbet med spec. tilbud i 45 min efter opvarmning.
Fortsat mulighed for volleyball og badminton.

KFUM Hallen Onsdag kl. 9.30 - 10.30 og kl. 10.45 - 11.45
Pilates - der er fortsat 2 hold som tidligere år.
I den kommende sæson er der 2 instruktører som skiftevis underviser.

Klarup Motion Onsdag kl. 10.30 - 12
Bemærk ændret tidspunkt - samme ugedag.

Nordkraft (lokale niveau 3) Tirsdag kl. 12 - 13
Dance On ændres til Fitnessdans

Nordkraft (lokale niveau 3) Onsdag kl. 13.15 - 14.15
Dance On er blevet til CrossGym for M/K (se under NYE tilbud).

Nørresundby Idrætscenter Onsdag kl. 11.15 - 12.15
Dance On og Body Toning er ændret til træning af indre - og ydre ryg og mavemuskler (se under NYE tilbud).

Svenstrup Motion Torsdag kl. 11.45 - 13.15
Flyttet HELE sæsonen til Svenstrup Skolehal.

Sønderbro Skole
Volleyball flyttet til Vester Mariendal (samme dag og tid).

Tornhøj Idrætscenter Fredag kl. 9 - 10
Cirkeltræning flyttet fra tirsdag kl. 9 til fredag kl. 9.

OBS! Pilates/Mindfulness samme dag/sted kl. 10.15 – 11.15 (se under NYE tilbud).

Vester Mariendal, gym.sal Onsdag kl. 16 - 18.30
Volleyball flyttet fra Sønderbro Skole (samme dag og tid)

Vodskov Hallen Motion
Flyttet til torsdag kl. 12 - 13.30

Vodskov Stemningssalen Pilates
Flyttet til torsdag kl. 10.30 - 11.30



Aalborg SeniorSport er medlem af



Restaurant Orkideen



Søndagstilbud

Velkomstdrink: Kold hvidvin tilsmagt med fersken.

Forret: Hjemmerøget laks serveret lun med rejer, spinat-souffle og limedressing. Hjemmebagt brød og Åbybrosmør. (Serveres ved bordet)

Hovedretter: Helstegt rødvinsmarineret kalvefilet med rødvins-sauce. Braiseret svinebryst med citron og hvidløg, serveret på rustikke kartofler. Kyllingeballotter med soltørrede tomater, toppet med urtecreme.

Tomatsalat med feta, coleslaw, samt div. brød og smør. (Serveres fra buffet)

Dessert: Lun æblekage med mandler og vanilleis. Kaffe/The.

Drikkevarer: Fri vin, øl og vand under middagen. Kaffe/the til desserten.

Alt inklusiv kun kr. **410,-**
Pr. person
Minimum 20 couverter

Børn under
12 år 1/2 pris



Restaurant Orkideen · Ølgodvej 1 · 9220 Aalborg Ø
v/Erik Schaltz · Tlf. 98 15 89 68 · www.orkideen.dk

Scruples
jewellery



Ringen koster fra kr. 3990,-

Det originale Prinsessesmykke

HENRIK ØRSNES

URE · GULD · SØLV

AALBORG CITY · AALBORG STORCENTER · HOBRO · HJØRRING · AARHUS STORCENTER NORD
WWW.HENRIKORSNES.DK



Klinisk Tandtekniker

Bussen
går lige
til døren.
Gratis
parkering.



Ældrevenlig
indrettet klinik.



Irene Westergaard

Vestre Allé 9
Skipperen, Aalborg
Tlf. 98 13 40 62

Træffetid: 8.00-15.00. Fredag efter aftale

www.irene.taender.dk

SÅ SYNG DA DANMARK

Glæd dig til en dejlig eftermiddag med **Rørsangerne**

søndag den 6. november 2016

kl. 14 - 16 på **Campus Hobrovej, Ny Kærvej 2A**

Tidligere leder af Klarup Pigekor Jan Ole Mortensen leder os gennem programmet, og **Rørsangerne** bliver som sædvanligt dirigeret af Jens Eric Strudsholm.



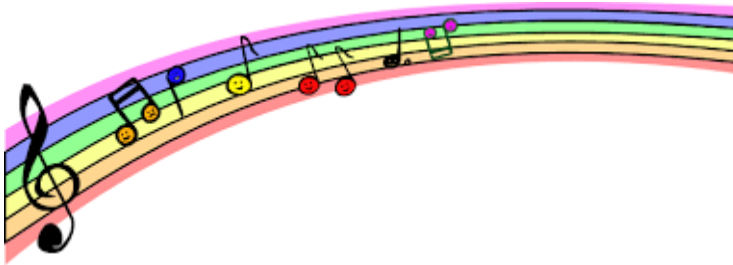
Kom og syng med på sange som
Jeg bærer med smil min byrde
Livet er en Morgengave
og mange andre gode sange
bl.a. af de to folkekære ældre herrer.



Det er Halfdan Rasmussen, tv (der kunne være blevet 100 år i 2015)
og Jeppe Aakjær (født for 150 år siden).

Ældre, javist, men sangene holder endnu!

Entre m/kaffebord 40 kr. (betales ved indgangen).



Julegudstjeneste i Budolfi Kirke

En tradition i Aalborg,
hvor alle seniorer ønsker hinanden

Glædelig jul!

Mandag den 12. december 2016 kl. 10

Sognepræst er Jens Kristian Kristiansen

Rørsangerne går Lucia-optog og synger julesalmer.



FODPLEJE



Fodpleje i eget hjem.
20 års erfaring i fodpleje
af al slagstilbydes af:
Statsautoriseret fodterapeut Finn Danielsen.



Tilskud fra: - den offentlige sygesikring
- sygeforsikringen "danmark"
- kommunalt helbredstillæg

Kontakt: Finn Danielsen

Tlf.: 40 59 25 90

Mail: fd61@live.dk



Musik-duo



Står du og mangler et festligt indslag til:

- din fest
- din forening
- dit aktivitetscenter

Så er duoen "Hjerteslagere" klar til sobert og professionelt at underholde med kendte sange fra radio og film. Helt tilbage fra 30'erne.
Med en lille anekdote til hver sang.

Og selvfølgelig synger du med.....
DET er du nemlig inviteret til.

Kontakt:

Marianne Christensen: tlf. 22 91 24 91

Finn Danielsen: tlf. 40 59 25 90

Mail: fd61@live.dk • www.hjerteslagere.dk



Aalborg SeniorSports samarbejde med By- og Landskabsforvaltningen, Park & Natur fortsætter.

Vær opmærksom på OBS til hver enkelt tur!

Husk gode travesko og påklædning i forhold til vejret.



Naturvejleder
Esben Buch



Naturvejleder
Ole Bech Henrichsen

Egholm

Sensommervandring

- Dato** Onsdag den 28. september kl. 10
Mødested Egholmfærgen på Aalborgsiden
Turledere Naturvejleder i Aalborg i samarbejde med Aalborg SeniorSport og Ældresagen, Aalborg.
OBS. Gåtur ca. 3 km.

Naturvandring

Hammer Bakker

- Dato** Onsdag den 9. november, kl. 10
Mødested P-pladsen ved Vodskov Kirke
Turledere Naturvejleder i Aalborg i samarbejde med Aalborg SeniorSport og Ældresagen, Aalborg.
OBS. Turene er på ca. 2 - 3 km
Ved Vodskov Kirke findes et busstoppested.



Heldagstur til Dronninglund onsdag den 24. august 2016

Start fra Nørresundby Torv kl. 9.30

Turen er på ca. 60 km. - køres i moderat tempo.

Besøg på Dronninglund Kunstcenter inkl. et underholdende foredrag om stedet. Hvis tiden/kræfterne tillader - kigger vi muligvis forbi slottet og kirken.

Pris for turen 175 kr.,

der dækker frokost med et glas vin eller øl, kaffe og kage.

Bindende tilmelding og betaling til Sekretariatet senest en uge før på konto: 9314 456 085 1637 - husk at oplyse dit navn ved indbetaling.

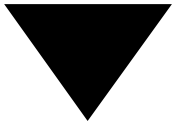
**PROGRAM PÅ HJEMMESIDEN FOR DEN ÅRLIGE
BÅLAFTEN ONSDAG DEN 10. AUGUST KL. 17.**



Grå stær operation

Pris kr. **8.000**

Laser for efterstær



Øjenklinikken Kalstrup

Speciallæge i øjensygdomme

John F. Kennedys Plads 45
9000 Aalborg

Tlf. 98 11 33 55

**e-mail:
klinikken@kalstrup.dk**

www.kalstrup.dk

Medlem af LKT



klinisk
TANDTEKNIKER

Alice Kristiansen

98 17 09 55

Åben hverdage 9-16,30
samt efter aftale
Mandag lukket
Let adgang for kørestole



**ØSTERGADE 47, STUEN
NØRRESUNDBY**

PARKERING UDENFOR

Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen
Ingelise Back
Ivan Bjærge
Gordon Blair
Sonja Jensen
Lisbeth Mikkelsen
Lene Holm Mortensen
Marianne Nordensgaard
Helle Holm Quast
Jette Siig
Jens Eric Strudsholm

Senior skitur til Trysil

uge 6, 2017

Fællesskabet er bare fantastisk

Alle kan være med både par, venner og singler

Kom og hør om skituren
Inspirationsmøde
 Onsdag 7. september 2016 - kl. 16
 Foreningshuset, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Langrenns muligheder i mindre omfang.
 Men fællesskabet er det samme!

Frivillig IT-hjælper søges . . .

Elgar Hansen var layoutmand, da vores første blad **Rørposten** udkom i 1995, og han bestred denne post næsten 10 år.

Elgars ekspertise indenfor IT-området har foreningen haft stor glæde af på mange forskellige fronter bl.a. opsætning af brochurer og andet PR-materiale.

Nu har Elgar valgt at **gå på pension**.

Foreningen søger derfor en person, der kan **tage over** - og være vores support på markedsføringsområdet.

Ønsker: En person med kendskab til Publisher eller et andet layoutprogram.

Og med lyst og tid til at hjælpe når foreningen skal have forskellige markedsføringsmaterialer på gaden.

Henvendelse til
 sportschef Kirstine Langagergaard

Stor tak for en utrættelig indsats!





Skænk livet smag...

Sigurd Müller Vinhandel A/S

Otto Mønsted Vej 2 • 9200 Aalborg SV • 98 18 50 99 • vin@smv.dk



SMERTER I LÆNDEN?



CCBR
CLINICAL RESEARCH

Det virker at være GLA:D



Mange går rundt med artrose (slidgigt) og tror det eneste der skal til er medicin. De har ikke lyst til at røre sig, fordi de har ondt. Det er en stor misforståelse.

Der er lavet flere undersøgelser og skal man finde et fælles resultat for dem alle, er det at den rigtige motion, er dobbelt så effektivt som medicin.

Holdtræningen strækker sig over 8 uger, hvor der indgår konsultationer, teori og personligt træningsprogram ved en af vores tre GLAD fysioterapeuter.

GLA:D er forkortelsen for Godt Liv med Artrose i Danmark og er for dig med artrose i knæ eller hofte.

Kom ind til os i Arkadens Fysioterapi eller ring på telefon 99204060 og få en snak om hvad, vi kan gøre for dig.

Hassensgaard, Skelagervej 375B og J.F. Kennedys Plads 1R • 9000 Aalborg
99204060 • info@arkadensfysioterapi.dk • www.arkadensfysioterapi.dk

FYSIO DANMARK

Arkadens Fysioterapi

Opråb

Børnekulturfestival

24. - 27. august 2016 - Aalborg Zoo



Opråb

AALBORG KOMMUNE BEDER SENIORSPORTEN OM HJÆLP

Onsdag, torsdag, fredag	24., 25., 26. august	kl. 09.30 - 13.30
Lørdag (familiedag)	27. august	kl. 10.30 - 15.30

Vi skal være hjælpere for de eksterne kunstnere, stille med en ansvarlig madmor og bruge en tovholder for hver dag.

Meld dig hurtigt og senest den 15. august til Sekretariatet.

Miniportræt af frivillig

**Flemming FIGHTER Bindner (Jægersoldat nr. 139)
Blev medlem i foreningen 2015**

Flemming dyrker bl.a. sejlsport, skisport, motionsløb, orienteringsløb, rulleski, vandsport og meget mere....

Hverdagen i Aalborg SeniorSport bygger på et værdigrundlag, som Flemming viser respekt for.

Han er garant for kvalitet og godt humør, har et stort engagement, empati og fairness i forhold til gruppefællesskabet og sammenholdet.



Flemming bidrager desuden med en frivillig tjans som instruktør i SKOVFITNESS.

Her får deltagere hver mandag sved på panden og nyder at dyrke motion i naturen.

ITSUPPORT AALBORG

Salg - Service - Support - Reparation

- Er din PC langsom?
- Problemer med virus?
- Skal maskinen repareres?
- Mangler du rådgivning om nyt udstyr?
- Er din sikkerhed i orden?
- Har du brug for hjælp til opsætning af netværk?
- Eller noget helt andet?

Så kontakt os, vi har mere end 15 års erfaring, mange tilfredse kunder og en bred viden



HENRIK MICHAEL GREGERSEN

mail@itsupport-aalborg.dk

www.itsupport-aalborg.dk

Tlf. 40 16 32 41 / 98 16 32 41



SKIFT TIL EN BANK DER BRÆNDER FOR DIG

Book et uforpligtende møde, hvor vi gennemgår **dine** muligheder på tel. **98 70 33 33** eller kig ind i en af vores afdelinger.

 Nordjyske Bank



Juletur til Kiel 2016

Julemarked og kulturoplevelser ud og hjem

fra onsdag den 14. - fredag den 16. december

Afgang fra Aalborg kl. 7.02 Ankomst Kiel kl. 13.30

Retur fra Kiel fredag kl. 14 Ankomst Aalborg kl. 21

Turen foregår i bus.

2 overnatninger med morgenmad, sightseeing i Kiel i bus og til fods, kunstudstilling i Kiel, besøg på Gottorp Slot, festmiddag på en spansk/tysk restaurant i Kiel. Naturligvis tid til at se det fantastiske Julemarked i Kiel. Mulighed for indkøb ved grænsen.

Prisen er 2.250 kr.

Detaljeret program kommer primo september.

Bindende tilmelding og betaling senest den 30. september.

Først til mølle princip!



Hyggelige søndage - efteråret 2016

Foreningshuset kl. 13 - 16

Kom og hyg dig i selskab med andre og giv din søndag et godt indhold!

Søndag den 16. oktober

Tilmelding fra 3. oktober

Suppe og høns i peberrodssovs

Søndag den 13. november

Tilmelding fra 31. oktober

Kam stegt som vildt med waldorfsalat og risalamande

Prisen er 50 kr. pr. gang

Bindende tilmelding - se ovenfor under dagen, hvornår tilmelding starter.

Medlemsnummer skal oplyses ved tilmelding (bedst mellem kl. 8 og 9).

Tinne Laursen 2946 9111 eller Ruth Larsen 9814 1047

Her er vi . . .

Indendørs aktiviteter (sept. - april)

Grundtræning (gymnastik), boldspil og fælles hygge i følgende haller:

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 435
tirsdag kl. 10 - 11.30 og torsdag kl. 10 - 11.30

Gigantium, Willy Brandts Vej 31
torsdag kl. 12 - 13.30

Gistrup, Hal 2, Hadsundvej 407
tirsdag kl. 9.30 - 10.50

Idrætshallen, Østre Allé 87
tirsdag kl. 8.30 - 10 og torsdag kl. 9.30 - 11

Klarup Hallen, Hellasvej 16
onsdag kl. 10.30 - 12

Nørreundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
mandag kl. 11.15 - 12.45

Svenstrup Skolehal, Egemarksvej 1
torsdag kl. 11.45 - 13.15

Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Brorsonsv. 3
torsdag kl. 12 - 13.30

Badminton

Idrætshallen, Østre Allé 87
tirsdag kl. 8.30 - 10 og torsdag kl. 11 - 12

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
onsdag kl. 12.15 - 13.15

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 435
onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

Klarup Hallen, Hellasvej 16
mandag kl. 9.50 - 10.35

Gistrup, Hal 2, Hadsundvej 407
tirsdag kl. 8.30 - 9.30

Bedsteforældre/børnebørn, spring og leg

Aalborg Stadion, Hal 3
onsdag kl. 14.30 - 15.30

Bowling

Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8
tirsdag kl. 14.30 - 15.30

Aktivitetsskalender

August 2016

- 14. TdP Heldagstur, Dronninglund
- 24.-27. Børnekulturfestival
- 29. AppCafé

Oktober 2016

- 16. Hyggelige søndage

December 2016

- 12. Julegudstjeneste, Budolfi
- 14.-16. Juletur til Kiel

September 2016

- 7. Inspirationsmøde, Skitur
- 14. Information Landsstævne 2017
- 27. Foredrag v/ Folmer Olsen
- 28. Sensommervandring, Egholm

November 2016

- 1. Deadline for blad Forår 2017
- 6. Så syng da Danmark
- 7. Foredrag v/ Advodan
- 9. Naturvandring, Hammer Bakker
- 13. Hyggelige søndage



Den KORTE cykeltur onsdage kl. 9.30
fortsætter i august.

Følg ruterne på www.seniorsport.dk

Her er vi . . .

Cirkeltræning

Stolpedalsskolen, Dr. Gym. sal, Stolpedalsvej 2
mandag 16.30 - 17.45

Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1
fredag kl. 9 - 10

CrossGym

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3
onsdag 13.15 - 14.15

Funktional Fitness

Vesterkæret Skole, Gym. sal 2, Skydebanevej 1
torsdag 16.30 - 17.45

Gymnastik, styrke af ryg samt afspænding

Vodskov Stemningssalen, Brorsonsvej 3
tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Kortspil og skak i Foreningshuset

Bridge mandag kl. 13 - 16
Whist onsdag kl. 13 - 16
Skak torsdag kl. 09 - 12

Musik, sang og dans

Musikgruppen Rørbandet

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
tirsdag 14 - 16

Sangkoret Rørsangerne

HUSET, Hasserisgade 10
torsdag kl. 13.15 - 15.15

Fitnessdans

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3
tirsdag 12 - 13

Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 435
onsdag kl. 10 - 12

Pilates

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3
tirsdag kl. 13.15 - 14.15

KFUM Hallen, Under Lien 77
onsdag kl. 9.30 - 10.30 og kl. 10.45 - 11.45

Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Brorsonsv. 3
torsdag kl. 10.30 - 11.30 Stemningssalen

Tornhøj Idrætscenter, Tornhøjvej 1
Pilates / Mindfulness
fredag kl. 10.15 - 11.15

Træning af ryg- og mavemuskler

Nørreundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
onsdag kl. 11.15 - 12.15

Styrketræning

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Åben mandag til torsdag kl. 9 - 14 samt morgen
og eftermiddagstimer hvis der er frivillige nøgle-
ansvarlige (se hjemmesiden / opslag).

Stigsborg Brygge 5,
By- og Landskabsforvaltningen
tirsdag og torsdag kl. 9 - 11

Vandgymnastik

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter
mandag kl. 13 og kl. 13.45 og onsdag kl. 13

Gigantium, Willy Brandts Vej 31
onsdag kl. 9 og kl. 9.45

Volleyball

Vester Mariendal Skole, Gymnastiksal
onsdag kl. 17 - 18.30

Volleyball / Hoptimisterne M/K

Aalborg Stadion, Hal 2
mandag kl. 14 - 15

Yoga

Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Brorsonsv. 3
Onsdag kl. 10 - 11 Stemningssalen

Nordkraft, Body Mind lokalet, niveau 3
Onsdag kl. 12 - 13

Udendørs aktiviteter hele året

Motionsløb, Foreningshuset
tirsdag og torsdag kl. 9

Stavgang, hele året, 8 forskellige steder -
se indstik eller hjemmesiden

Travetur, Foreningshuset - hele året
mandag kl. 10 - 12,
2 hold (ca. 8 - 10 km og ca. 5 - 7 km)



Mangler du en eller flere tænder? Sidder din protese løs?

Så kan implantatbehandling være løsningen.

Implantatbehandling kan benyttes ved mangel af en, flere eller alle tænder.

Implantaterne kan forsynes med faste porcelænskroner og broer eller tryklåse til fastlåsning af proteser.

Tal med din tandlæge om mulighederne eller *ring og få en tid til gratis vurdering og information.*

Tandlæge Jan Porsdal
Østeraagade 20
9000 Aalborg
Tlf. 98 10 20 86
info@implantattand.dk



IMPLANTATKLINIKKEN
I AALBORG · www.implantattand.dk