

Medlemsblad

Forår 2017



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
primo december 2016.**

**Deadline for Sommer 2017
er 1. marts 2017.**

Indhold

- 3 Forord
Af Jan Knudsen, Dansk Firmidræt
- 5 Sportschefens indkast / Ambasadører for Rigtige mænd / Ferie
- 6-7 Bestyrelsen / Ordinær generalforsamling
- 9 Landsstævne 2017 / Motionscykling
- 11 Faglig artikel om Artrose
- 12-13 Besøg i Klarup og Vodskov
- 14-15 MANDEprojektet
- 18-19 Projekt Provstejorden
- 21 Hyggelige søndage / Forårets sangcafé
- 23 Workshop Oticon / Bytur Aalborg
- 25 Træning, Arkadens Fysioterapi / Naturvejlederne
- 27 KUNSTEN / Foredrag om Scavenius af Peter Mouritsen
- 29 Forårsturen går til Madrid

Forside:

Rigtige Mænd - på trapperne

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**



Er der Rigtige Mænd i Ålleren? VI er klar, er DU?

Af Jan Knudsen, direktør for Idræt, Motion og Sundhed, Dansk Firmaidræt

Hvorfor dette nye tilbud

Vi mænd har let ved at ryge tilbage i de gamle mønstre, og vi har masser af forklaringer på og undskyldninger for, hvorfor alting er, som det nu er.

Vi skal jo også helst fejle mindst 3 sygdomme samtidig, før vi går til lægen.

Hvad er der fokus på

Aalborg SeniorSports nye tilbud har et særligt fokus på aktiviteter, fælleskab og mande-humor - og for **Rigtige Mænd**. Vi er meget bevidste om at nære og stærke fællesskaber skruer op for glæden og motionen med et sundere liv som resultat.

Derfor er motionen, humoren, samværret og de gode tips i højsædet.

Målet

Det er at skabe en sjov og ny måde at motionere og konkurrere på for alle Ållereis **Rigtige Mænd**, som vi vil krydre med, at alle får tilbudt en **Rigtige Mænd** ambassadøruddannelse, så vi får **Rigtige Mænd** i topform til at hjælpe nye **Rigtige Mænd**-hold i gang.

Som TV2 kunne have sunget det...

'Her er liv og her er glade dage,
her blir alle mænd, aldrig svage
ikke flere bløde meninger, forståelse og snak
ikke mere tid at spille...'

Hvad tror vi på, at netop DU kan?

Udfordre dig selv med at gøre dine vaner sundere? Spise æg til morgenmad?
Blive en god ambassadør for dine holdkammerater? Drikke 2 liter vand om dagen?
Dyrke motion 2 gange om ugen - i 12 uger? Spise boller i karry med grøntsager?

VI er klar, er DU?

Med venlig hilsen

Jan Knudsen

Aalborg SeniorSport er medlem af



”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
Pia Recheweg**

Udebehandling ydes - tilskud fra sygesikringen

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

www.fodterapi-polarcenteret.dk // Online booking

**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 . . .



Medlemsmøderne i efteråret

har været en rigtig dejlig oplevelse - og givet mig et klart indtryk af, hvad der foregår i de forskellige grupper og samtidig været en øjenåbner på forskellige felter.

Jeg har mødt mange veltrimmede seniorer, der er engageret i deres motion og deres forening.

Har også mødt medlemmer, som bliver lidt overraskede over, at de er en del af en stor forening, hvor vi bygger på frivillige kræfter og et STORT engageret fællesskab.

Fællesskabet har en væsentlig betydning for os alle, når alderen rykker, når vi har sagt farvel til arbejdsmarkedet/kollegaerne - samtidig med at flere desværre også bliver udsat for tab af både venner og familie.

Så er der brug for, at vi rykker **sammen i bussen** - og **VIL** hinanden.

Det er her, fællesskabet og venskabet skal stå sin prøve.

Et spændende forår venter os - hvor vi særligt vil sætte fokus på at få **ram på en mand**. Vi laver et særligt hold kun for mænd!

Lad os sammen medvirke til, at **Aalborg SeniorSport** fortsat må være et godt sted at komme, hvor der motioneres, hygges og svedes....

God sæson!

Kirstine



Sportschef
Kirstine Langagergaard

Ambassadører for projekt **Rigtige Mænd**



*Fra venstre:
Leif Nielsen,
Per Lindgren Hansen,
Poul Erik Jensen*



Ferieperioder Foråret 2017

START uge 1 Vinterferie uge 8

Indendørssæsonen slutter med udgangen af uge 14/2017

Udendørs / sommeraktiviteterne starter pr. 1. maj / uge 18

NY indendørssæson 2017/2018 starter i uge 36/ 2017

Der er altid 13 gange før jul og 13 gange efter jul (bowling undtaget)

NYT fra bestyrelsen

Projekt Provstejorden

Bestyrelsen fik på den ekstraordinære generalforsamling 7. juni 2016 mandat til at arbejde videre med projektet og bruge op til 1.5 mill. kr. af foreningens midler til projektet. Midlerne sikrer stor indflydelse på projektet og vil være med til at fremtidssikre **Aalborg SeniorSport**.

Vi har hen over sommeren og efteråret deltaget i en række møder med arkitektfirmaet (Kærsgård og Andersen KAAI), som Aalborg Kommune har udpeget til at udarbejde et projektforslag.

Møderne er forløbet meget positivt og konstruktivt.

Der har været en gensidig respekt for, at de to hovedaktører - Aalborg Chang og **Aalborg SeniorSport** - ønsker at bevare deres egen identitet.

I bestyrelsen er vi utrolig glade for, at vores forslag til generalforsamlingen i juni måned har givet os mulighed for at præge projektet i en retning, der vil være til gavn og nytte for foreningens medlemmer.

Kjeld Raffn
formand



Er du bekymret for at udvikle Alzheimers sygdom i fremtiden ?

Vi søger raske kvinder og mænd mellem 60 og 85 år til et klinisk forsøg, hvor en ny medicin mod Alzheimers sygdom undersøges



Aalborg SeniorSport
afholder ordinær generalforsamling
tirsdag den 7. marts 2017 kl. 10
Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej

Generalforsamlingen starter med kaffe og rundstykker kl. 9.30.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

1. Konstatering af fremmødte stemmeberettigede medlemmer
2. Valg af dirigent
3. Bestyrelsens beretning til godkendelse
4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Godkendelse af indeværende års budget, herunder fastlæggelse af kontingent
7. Valg i henhold til vedtægterne, § 9
 - a. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode
Henrik Knudsen og Hans Jørgen Jensen er begge villige til genvalg
 - b. Valg af 2 suppleanter for en 1-årig periode
Bestyrelsen foreslår Erik Buus og Leif Andersen,
begge er villige til valg
8. Eventuelt

**Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen,
skal være formanden i hænde senest 3 uger inden generalforsamlingen.**

Senest 7 dage før generalforsamlingen vil evt. indkomne forslag være tilgængelige på foreningens hjemmeside og i Sekretariatet.



Folmer Olsen

BEGRAVELSESFORRETNING

100 års erfaring

Kristian, May-Britt og Anders Petersen



- 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



AKTIV deltager på Landsstævnet

Tilmelding og betaling på www.L2017.dk
Tilmeldingen lukker 7. april 2017 kl. 23.59

Aalborg SeniorSport's GYMNASTIKHOLD
findes under **gymnastik** på L2017.

Holdet ledes af vores egen instruktør:

Jane Fjeldgaard Andersen

Træning forud: Hver torsdag kl. 16 - 18 i Idrætshallen, Østre Alle - start torsdag efter påske - og slut torsdag før Landsstævnet.

Opvisning fredag 30/6 - formiddag

(se program i dagspressen)

Frivillige hjælpere på Landsstævnet (gratis) - som har meldt sig til **Aalborg SeniorSport** - vil blive indkaldt til et møde i slutningen af januar 2017.

Opgaverne bliver koordineret fra SeniorSports Sekretariat - p.t. ikke kendte.

Linedance i Agri Nord

Hver onsdag kl. 10 møder man dejlig country musik og en veloplagt instruktør, som sætter gang i danseskoene.....



Instruktør Ivan Bjærge

Fitnessdans i Nordkraft

Tirsdag kl. 12 er der mulighed for at danse sig til en **høj puls** og et **godt humør**.

NB Der er ledige pladser på begge hold - og mænd er også velkomne.

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 pengene.

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



Hold kroppen på toppen gennem hele livet

Af fysioterapeut Morten Skjoldager
FysioDanmark Arkadens Fysioterapi.

Faglig
artikel

Det handler om at fortsætte med at holde et højt fysisk aktivitetsniveau igennem hele livet.

Mange års studier om fysisk aktivitet viser, at der er stor effekt på kroppens funktionsniveau ved at vedligeholde muskelfunktioner og muskelstyrke også i en høj alder.

Der sker en nedgang i muskelfylde og muskelstyrke fra ca. 55 års alderen.

Der er forskel på, hvordan og hvornår man oplever, at funktionsniveauet forandrer sig.

Fakta om kroppens muskelmasse i aldringsprocessen

Forskning viser, at benenes muskelstyrke reduceres med 1,5% hvert år, efter man er fyldt 55 år. Dette bliver man som ældre gradvist opmærksom på, når det pludseligt ikke er muligt at lave samme stykke muskelarbejde, som man tidligere bare udførte.

Der er imidlertid gode nyheder for dem, der gerne vil bibeholde et højt funktionsniveau og en frisk og stærk krop også i en høj alder.

Det er uanset alder muligt at påvirke muskelmassen markant ved hjælp af styrketræning.

For at opnå en effekt er det vigtigt, at styrketræningen bliver udført regelmæssigt og gerne 3 gange om ugen.

Det er vigtigt, at man udfører øvelserne korrekt for at undgå skader, og at man træner i det rette miljø, gerne med jævnaldrende eller andre med samme skader/mål for træningen.

Kroppens egen medicin er træning.

En kombination af konditionstræning dagligt i 30 min. samt fysioterapeut-superviseret styrketræning 3 gange om ugen med udvalgte øvelser har vist, at antallet af slidgigtsoperationer kan nedbringes med 75%.

Især kombinationen mellem cykling og styrketræning er specielt godt, da begge dele har stor effekt på funktionen i bl.a. knæ- og hoftelid.

I Danmark hedder dette koncept GLAiD (Godt Liv med Artrose i Danmark).

Konceptet er udviklet af forskere fra bl.a. Aalborg Universitetshospital og i samarbejde med FysioDanmark Arkadens Fysioterapi.

For yderligere information omkring fysioterapeut-superviseret træning kontakt os på tlf. 9920 4060 eller mail: info@arkadensfysioterapi.dk

FYSIO
D A N M A R K

Arkadens Fysioterapi

Klarup er i fuld vigør



Motion i Klarup er et af foreningens største hold med Helle Holm Quast som instruktør (billedet tv).

Det var derfor lidt spændende, om en ekstra dag i Klarup ville tiltrække endnu flere deltagere

Det nye tilbud mandag formiddag, hvor hallen både rummer **Styrke af kroppens kernemuskler og badminton**, er rigtig godt i gang.

Fremtiden for denne gruppe **giver blod på tanden**.



Herover er fire friske mænd klar til dagens doublekamp. Bemærk, der er ledige baner.

Til venstre trænes ihærdigt med bolden under ledelse af instruktør Marianne Nordensgaard.



SeniorSport vokser sig stor og stærk i Vodskov

Et dejligt lokalt sammenhold - et fantastisk Kultur & Idrætscenter, som leverer nogle **overdådige** rammer, får al godtfolk i Vodskov til at troppe op



Motionsholdet varmer op og spiller volleyball og badminton. **Der er flere mænd end kvinder på holdet!**

Der er også plads til hyggensnak



Aktivitetscenteret Liselund stod ved sæsonens start uden instruktør til deres gymnastikhold. En kontakt gav anledning til et rigtig godt samarbejde.

Instruktør er Lisbeth Mikkelsen, der også leder et nyt hold i **Ryg TRIM** i Stemningssalen - se midtersiderne.

I Stemningssalen dyrkes både Pilates og Yoga. Instruktør Jette Siig leder yogaholdet (billede th).



Instruktør Lene Holm Danielsen leder holdene i Motion og Pilates (billedet tv).



Rigtige mænd



Spring ind i det nye år sammen med andre mænd i et nyt projekt i Aalborg SeniorSport, hvor du kan svede, hygge, mandehørme og give dig selv en gylden mulighed for at styrke din fysiske form i dit eget tempo.

Har du været lidt i gang tidligere med motionsløb, gåture, cykelture osv., og nu af en eller anden grund ikke rigtig er i gang med at motionere? Mangler du bare at få et lille velment spark bagi, et skulderklap, eller hvad det måtte være for at komme i gang? Så er **Projekt Rigtige Mænd** et godt tilbud til dig.

Her kan du forbedre din form gennem pulstræning og styrkelse af din muskelmasse. Det sker i et alsidigt træningsforløb, der tilgodeser alle de store muskelgrupper og måske taber du et par kilo.

Hvad

1½ time intervaltræning med maskiner og vægte efterfulgt af spinning. Kompetente instruktører står klar til at instruere dig i brug af maskiner og spinningcykler, så du er sikker på at komme godt i gang.

Hvor og hvornår

I Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag og torsdag fra kl. 9 - 10.30 med start mandag den 9. januar 2017.

Forløbet slutter torsdag den 6. april - men **vi slipper dig ikke** - udendørstræningen fortsætter herefter med flere spændende tilbud.



Rigtige mænd



Ekstra...

For at signalere, hvilken vej Aalborg SeniorSport ønsker at gå, knyttes der kostvejleder og testleder til projektet. Du vil løbende blive vejledt og testet.

Sociale tiltag...

I forlængelse af træningstimerne vil der også være sociale aktiviteter for gruppen. Her vil det være muligt at møde et kendt ansigt, der fortæller om spændende oplevelser i sit liv, at få et måltid mad, måske en tur på bowlingbanen og meget andet.

Sådan ser en træning ud:

kl. 9	Start og opvarmning
kl. 9.10 - 9.40	Cirkeltræning med maskiner
kl. 9.40 - 9.45	Pause og skifte
kl. 9.45 - 10.15	Spinning
kl. 10.20 - 10.30	Nedvarmning, udstrækning

Herefter en kop kaffe og en hyggelig snak i Foreningshuset.

Tilmelding

Aalborg SeniorSports Sekretariat - eller mød op og tag gerne en kammerat med.

INTROPRIIS er 200 kr. frem til sommer



Velkommen her -



Der bygges bro i Aalborg SeniorSport



Balancetræning



God snak med
halinspektør
Per Andersen
Klarup Hallen

Op ad bakke. Traveholdet på vej op til Mølleparken



K

Billedkavalkaden



ng med et smil

lar til Foråret 2017



Ryg TRIM Vodskov

Test din kondi i 2017



Vores arbejdstitel: Provstejorden Idræt & Kulturhus

Aalborg SeniorSport arbejder sammen med Aalborg Chang, Skippersamrådet og Aalborg Kommune på et prospekt for et eventuelt kommende idræts og kulturhus på Provstejorden ved Aalborg Changs klubhus.

Prospektet har to formål. Det skal dels vise interessenternes ønsker og holdninger til et fælles byggeri og dels danne grundlag for at finde den nødvendige finansiering.

Ingeniør- og arkitektfirmaet Kærsgaard og Andersen (KAAI) har fået opgaven med at lede processen og udfærdige prospektet.

På et åbent møde i juni 2016 med 25 deltagere fra interessenter i Skipperområdet kom der kreative input til prospektet. Der blev nedsat et arbejdsudvalg med repræsentanter fra **Aalborg SeniorSport**, Aalborg Chang, Skippersamrådet og Aalborg Kommune, som skulle forene interessenternes ønsker i en samlet løsning.

Der er nu enighed om et forslag om en sammenbygning med Aalborg Changs klubhus, så man kan udnytte fællesarealer og samtidig få administrationslokaler og opholdsrum forbeholdt **Aalborg SeniorSport**.

Der etableres en bevægsessal, som i størrelse svarer til to gymnastiksale.

Der er skitsetegninger og et bud på økonomien. Huset vil koste ca. 10 mill. kr.

Parterne skal nu skaffe den nødvendige økonomi.

Aalborg Kommune har med stor tilfredshed hilst tilkendegivelsen på de 1.5 mill. kr. fra **Aalborg SeniorSport** meget velkommen.

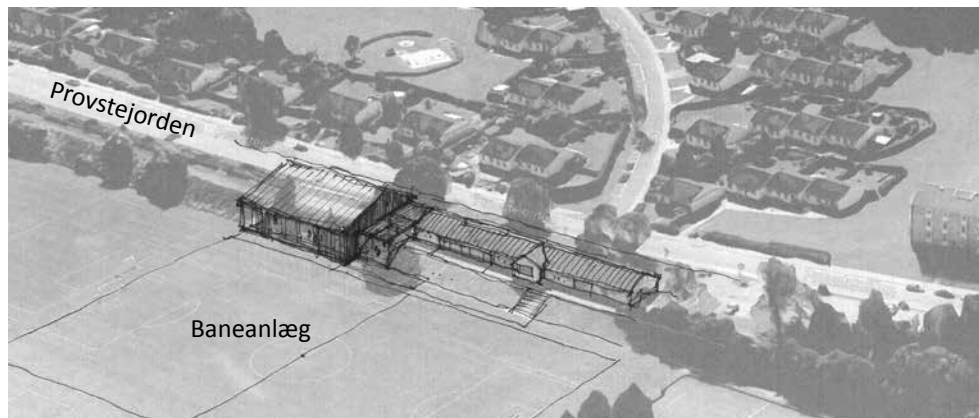
Prospektet skal med i Folkeoplysningsudvalgets Prioriteringskatalog (samlet ramme på ca. 4 mill. kr.).

Det forventes, at projektet kommer med i det kommende års budgetforhandlinger i Aalborg Kommune.



Skitse
Set fra Provstejorden

Vores arbejdstitel: Provstejorden Idræt & Kulturhus



Det forventes, at en del af medfinansieringen skal løftes via forskellige fonde. Tidligere eksempler viser, at medfinansiering fra både forening og kommune er en god løftestang.

Hvis alt lykkes, kan et byggeri tidligst begynde i 2018.

En ikke uvæsentlig detalje er, at finde det rigtige navn til huset.

Det skal symbolisere området og interessenterne i huset, men ikke tilgodese en part frem for en anden. Gode forslag modtages!

Søren Ørgaard, Idrætskonsulent, Aalborg Kommune.

Motionscykling

Motionscykling starter med et informations- og opstartsmøde **tirsdag den 4. april 2017 kl. 11** i Foreningshuset.

Alle er velkomne, der er 3 individuelle ruter og længder på cykeldagene.

Se nærmere i **Sommerbladet**.



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

Hyggelige søndage - foråret 2017

Foreningshuset kl. 13 - 16

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

Søndag den 15. januar

Tilmelding fra 2. januar

Gule ærter

Søndag den 12. februar

Tilmelding fra 30. januar

Brunkål m/ flæsk

Søndag den 12. marts

Tilmelding fra 27. februar

Skipperlabskovs

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

Forårets sangcafé

- med *Rørsangerne*

Søndag den 26. marts 2017 kl. 13 - 16

Torvet, Campus Nord, UCN, Hobrovej/Ny Kærvej

Rørsangerne danner igen midtpunktet.



Dirigent
Jens Eric
Strudsholm

Det er en overraskelse, hvem gæstekoret er. Alle er velkomne.

Pris 40 kr., incl. kaffe.

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

Foredrag i Foreningshuset
Høreapparatet og Oticon orienterer om høreapparater.
Tirsdag den 28. marts 2017 kl. 13.30

Per Timmermann, Oticon, fortæller om ny teknologi i høreapparater.
Stil spørgsmål om ny teknologi.

Tina Broberg og Louise Jensen, Høreapparatet - Ørelægerne Hørecenter, fortæller om vejen til et moderne høreapparat.

Få en snak med en af klinikkens specialister og få svar på spørgsmål om høreapparater.

Pris: 30 kr. for foredrag, kaffe og brød.

Bindende tilmelding (evt. pr. mail) til Sekretariatet og betaling
på konto 9314 4560851737 senest en uge før.

Deltagelse er først gyldig, når både tilmelding og betaling er gennemført.



Se på gavlmalerier
i Aalborgs Midt- og Vestby
Onsdag den 5. april 2017,
kl. 13.30 - ca. kl. 16

Vores egen guide - Hans Petersen (motionsløbholdet) - vil tage os med på en travetur rundt i Aalborgs Midt- og Vestby for at se på mange af de spændende gavlmalerier.

Mange gavle og mure er blevet udsmykket med store malerier af både internationale og nationale kunstnere som El Mac og danske, lokale Morten Andersen.

Turen slutter et hyggeligt sted med en *lille ting!*

Mødested: Foran Rådhuset, Gl. Torv, kl. 13.30

Pris: 30 kr. for rundvisning og en lille ting.

Bindende tilmelding (evt. pr. mail) til Sekretariatet og betaling på konto 9314 4560851737 senest en uge før.

Deltagelse er først gyldig, når både tilmelding og betaling er gennemført.

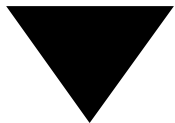
OBS Der kommer en ny tur med flere gavlmalerier se sommerprogram.



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
NØRRÉSUNDBY**

PARKERING UDENFOR

Vore instruktører

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

Specialtilbud til Aalborg SeniorSports medlemmer

Træn i vores lækre nye træningscenter i Hasserisgaard, Skelagervej 375. Her kan du få fysioterapeut-superviseret træning (FST) på alle vores **Seniorsport**-relevante hold og få udarbejdet et grundigt træningsprogram til træning i motionscenteret.

Prisen er 199 kr. for 2 mdr.'s træning

(januar til februar 2017) incl. programlægning.

Du kan også benytte tilbuddet som julegave til en senior, som trænger til lidt motion.

Tilbuddet kan benyttes indtil 31/12-16 ved henvendelse på **tf. 9920 4060** eller på mail til **ho@arkadensfysioterapi.dk**.

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



Udsnit af
Søndre
Kirkegård

Naturvejleder
Esben Buch



Forårsvandring på Søndre Kirkegård

Dato	Onsdag den 5. april kl. 10 - 12
Mødested	Kapellet på Søndre Kirkegård
Turleder	Naturvejleder Esben Buch
OBS.	En ganske kort tur, velegnet for dårligt gående



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

Besøg på KUNSTEN

Tirsdag den 31. januar kl. 13.30

KUNSTEN har den faste samling:
Let's Get Lost!

Desuden viser KUNSTEN en stor retrospektiv udstilling med en af de førende arkitekter fra det 20. årh., Alvar Aalto (1898 - 1976).



Aaltos værker blev altid tænkt ud fra en menneskelig målestok og med øje for de allermindste detaljer.

Efter en times rundvisning er der mulighed for egne observationer i museet.

Besøget afsluttes med kaffe og kage i Foreningshuset kl. 15.15.

Pris: 135 kr. (entre, rundvisning og kaffe).

Bindende tilmelding (evt. pr. mail) til Sekretariatet og betaling på konto 9314 4560851737 senest en uge før.

Deltagelse er først gyldig, når både tilmelding og betaling er gennemført.

Medlemmer af **Klub Kunsten+Utzon**, som har adgangskort til Kunsten og selv betaler entre, skal kun indbetale 60 kr. (rundvisning og kaffe).



Foredrag i Foreningshuset

Tirsdag den 28. februar 2017 kl. 13.30

Peter Mouritsen fortæller om udenrigs- og statsminister Erik Scavenius (billedet).

Helt eller landsforræder?

Peter Mouritsen vil fortælle om Erik Scavenius, der var udenrigsminister i flere perioder og statsminister fra 9. november 1942, og indtil regeringen gik af 29. august 1943.

Scavenius lagde vægt på et godt samarbejde med tyskerne. Hans politik brød sammen i 1943.

Efter befrielsen udsattes Scavenius for skarpe angreb.

Pris: 30 kr. for foredrag, kaffe og brød.

Bindende tilmelding (evt. pr. mail) til Sekretariatet og betaling på konto 9314 4560851737 senest en uge før.

Deltagelse er først gyldig, når både tilmelding og betaling er gennemført.

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.



Forårsturen går til Madrid

Torsdag den 18. maj - mandag den 22. maj 2017.

Flyrejse Aalborg - Madrid t/r via København med Norwegian.
4 overnatninger inkl. morgenmad på 4-stjernet hotel i dobbeltværelse.

Prisen er 7100 kr. pr. person (tillæg for enkeltværelse er 995 kr.).

Enkelte måltider og entreer er indregnet i prisen.

Der venter mange spændende oplevelser på turen til Spaniens hovedstad. Madrid er landets største by med omkring 3,3 millioner indbyggere.

Vi skal bl.a.

- ✕ på panoramatour med bus
- ✕ på heldags byrundtur
- ✕ på heldagsudflugt til Escorial-klosteret og monumentet i De Faldnes Dal
- ✕ besøge Pradomuseet
- ✕ på rundvisning i Las Ventas tyrefægtarena - Arenaen har plads til 23.800 tilskuere og betragtes som Spaniens bedste
- ✕ til Flamenco Show med 3-retters middag inkl. drikkevarer

Alle ture og kulturelle udflugter er med dansktalende guide.



Endeligt program med tilmeldingsblanket udkommer primo januar 2017.
Interesselisten er åben og uforpligtende. Giver fortrinsret ved tilmelding.

Bindende tilmelding og betaling af depositum på 1000 kr. senest 1. februar 2017.

Restbeløbet senest 1. april 2017.

Betaling til konto 9314 4560851737.

Her er vi . . .

Indendørs aktiviteter (jan. - 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, Svenstrup Skolevej
torsdag kl. 11.45 - 13.15

Vodskov Kultur & 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

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

Aktivitetsskalendar

December 2016

- 12. Julegudstjeneste, Budolfi
- 15.-16. Tur til København

Februar 2017

- 12. Hyggelige søndage
- 28. Foredrag v/ Peter Mouritsen

April 2017

- 4. Informationsmøde, motionscykling
- 5. Naturvandring, Sdr. Kirkegård
- 5. Aalborg Tur, Gavlmalier

Maj 2017

- 18.-22.. Tur til Madrid

Januar 2017

- 15. Hyggelige søndage
- 31. Besøg på KUNSTEN

Marts 2017

- 7. Generalforsamling
- 12. Hyggelige søndage
- 26. Sangcafé
- 28. Foredrag om hørelse



*Farmor . . .
Du sagde, at farfar var
en **Rigtig Mand**.
Så er han med på et af
de nye hold, ikk'?*

Her er vi . . .

Cirkeltræning

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

CrossGym

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

Funktionel Fitness

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

Gymnastik

Liselund, Hyttel Sørensens Vej
mandag 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 & Idrætscenter, Brorsonsv. 3
torsdag kl. 10.30 - 11.30 Stemningssalen

Ryg TRIM

Nørreundby Idrætscenter, Lerumbakken 11
onsdag kl. 11.15 - 12.15

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Brorsonsv. 3
tirsdag kl. 9.30 - 10.30

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 & 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