



Jeg ønsker Aalborg SeniorSport tillykke med jubilæet



I 20 år har I været med til at give modne borgere i Aalborg Kommune en aktiv hverdag med masser af velvære og fællesskab.

Med omkring 1800 medlemmer og over 20 forskellige tilbud er Aalborg SeniorSport en af kommunens største idrætsforeninger. Succesen er ikke kommet af sig selv. I har løbende formået at udvikle og forny jeres koncept i

forhold til tidens trends – altid med et fokus på nærvær.

Aktiviteterne foregår nemlig i trygge rammer tæt på, hvor medlemmerne har deres hverdag, så det er nemt og bekvemt for dem at deltage. Det er en tilgang, som jeg sætter stor pris på, fordi den tager udgangspunkt i den enkeltes behov og ønsker – samtidig med, at den er med til at skabe liv lokalt i kommunen.

Men Aalborg SeniorSport handler om meget mere end blot fysisk udfoldelse. I er også en klub, hvor samværet og venskabet dyrkes på allerhøjeste plan. Et liv i

bevægelse er nemlig også et liv i balance, hvor der er plads til at komme hinanden ved og lave ting sammen, som rækker ud over sporten – f.eks. udlandsrejser og kulturelle arrangementer. Jeres engagement kommer på den måde hele vejen rundt om mennesket og sikrer livsglæde og trivsel. Det er prisværdigt.

Der skal lyde en stor tak til Aalborg SeniorSport for den kæmpe forskel, I gør for rigtig mange seniorer i Aalborg Kommune.

Og endnu engang tillykke med den flotte dag.

Thomas Kastrup-Larsen
Borgmester



Tillykke med jubilæet

Nogle vil nok påstå, at det ikke er noget særligt at fylde 20 år. Men når Aalborg SeniorSport i år kan fejre 20 års jubilæum, så er det noget særligt. Ikke mange foreninger har på så kort tid været i stand til at sætte en dagsorden – både lokalt og på landsplan – som Aalborg SeniorSport har. Man kan derfor roligt sige, at den ide, som en gruppe af aktive seniorer - og en særdeles aktiv Kirstine Langagergaard – fik for 20 år siden, var en både god og holdbar idé.

Som nævnt har Aalborg SeniorSport både lokalt og på landsplan været med til at sætte fokus på den udvikling, som seniorsporten har taget. Fra at være 'noget med at kaste med ærteposer' har seniorsporten udviklet sig til i særdeleshed også at være idræt med sved på panden – og et sted, hvor man godt tør prøve nye, 'moderne' aktivitetsformer af. Hvem ville have gættet på, at seniorsport også handlede om at køre på mountainbike, klatre i træer eller bruge 'klippekort' – men her har Aalborg SeniorSport altid været i forreste linje. Både Aalborg Kommune og Dansk Firmaidrætsforbund har haft flere projekter sammen med Aalborg SeniorSport – projekter, der netop har været banebrydende.

Siger man Aalborg SeniorSport, er man også nødt til at sige Kirstine – for Kirstine har været med hele vejen med

en energi, med en kreativitet og et engagement, som er helt ud over det sædvanlige. Men Kirstine har ikke kunnet gøre det alene – hele tiden har hun haft en række lige så engagerede seniorer, der har stået bag hende. Dette fællesskab har været medvirkende årsag til, at historien om Aalborg SeniorSport er en succeshistorie – en succeshistorie, som mange kan lære af.

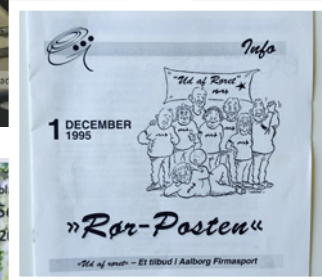
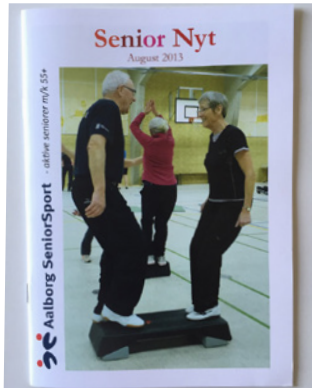


Bredden, samværet og fællesskabet er årsagen til succesen – bliv ved med at værne om dette, for så vil Aalborg SeniorSport komme til at fejre mange jubilæer i fremtiden.

Dansk Firmaidrætsforbund ønsker alle i Aalborg SeniorSport et stort tillykke med jubilæet og ønsker jer fortsat held og lykke i fremtiden. Vi glæder os til at følge jer.

*Peder Bisgaard
Forbundsformand, Dansk Firmaidrætsforbund*

Et udpluk af de 75 medlemsblade, der er udgivet siden starten i 1995



Hjertelig tillykke til alle medlemmer

Vi er som bestyrelse meget stolte over at være med til at tage ansvaret for en så aktiv forening, som Aalborg SeniorSport med små 1800 medlemmer er.

Foreningen har siden sin start udviklet sig til at være en slagkraftig forening, der er respekt omkring. Vi arbejder ihærdigt på, at SeniorSport er aktiv i hele Aalborg Kommune og er allerede godt på vej.

Aalborg SeniorSport er begunstiget af at have nogle særdeles aktive medlemmer, der med stor entusiasme deltager i foreningens aktiviteter og i særdeleshed, når der er behov for frivillig hjælp, til varetagelse af diverse arrangementer, samt alle de øvrige opgaver, der er nødvendige for, at en stor forening skal kunne fungere.

Aalborg SeniorSport er begunstiget igennem alle årene af en utrolig dynamisk og aktiv sportschef, nemlig Kirstine Langagergaard, som vi skylder en stor tak for, at foreningen er, hvor den er i dag.

En anden uundværlig partner i Aalborg SeniorSports succes er Aalborg Kommune, hvis økonomiske støtte samt positive samarbejde ligeledes er en forudsætning for foreningens succes. Mit store ønske er, at der i jubilæumsåret etableres en god dialog med de ansvarlige

politikere med henblik på, at vi over for politikerne får synliggjort seniorsportens nuværende og fremtidige behov og ønsker, således at vi kan fortsætte den positive udvikling af Aalborg SeniorSport.

Aalborg SeniorSport har en god og positiv stab af instruktører, som vi ligeledes skylder en stor tak for indsatsen.

Bestyrelsen og jeg ønsker alle medlemmer et rigtig godt jubilæum og ønsker fortsat fremgang for Aalborg SeniorSport - til glæde for kommunens mange seniorer.

Kjeld Raffn
Formand for Aalborg SeniorSport



Hele verden drejer rundt - men den drejer sig ikke kun om dig



For 20 år siden var der ikke nogen, der havde fantasi til at forestille sig, at Aalborg SeniorSport ville udvikle sig til en af kommunens største idrætsforeninger – båret på frivillighed og fællesskab.

Det var banebrydende og nytænkende, da forsøgsprojektet "Ud af røret" tog sine første spæde skridt under Aalborg Firmasports beskyttende vinger. Aldrig tidligere

havde man i Aalborg Kommune kunnet tilbyde en bred vifte af motionstilbud tilpasset seniorerne.

Idéen om at udnytte idrætsfaciliteterne i dagtimerne og opbygge sociale fællesskaber med udgangspunkt i motion slog an iblandt målgruppen, og efter 5 år blev Aalborg SeniorSport på en stiftende generalforsamling etableret som en selvstændig forening.

I 2010 var medlemstallet vokset til over 1000 medlemmer, og foreningens aktiviteter strakte sig til oplandsbyerne Gistrup, Klarup, Svenstrup og Vodskov.

De seneste 5 år har budt på udvikling og udfordringer. Masser af nye, spændende projekter er blevet søsat. "Vi vælter Vestbyen", der havde til formål at etablere anderledes træningstilbud i lokalområdet, blev en kæmpe succes. Store træningsdag blev afviklet både i 2011 og 2013 og samlede hundredvis af entusiastiske deltagere. Projekt Sport 55+, et 4-årigt udviklingsprojekt, der havde til formål at hverve seniorer, inden de forlod arbejdsmarkedet, blev ligeledes sat i søen. I samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund, DGI, og Aalborg Kommune blev forskellige metoder og aktiviteter afprøvet, men målgruppens interesse var svær at fange, og projektet blev desværre ikke en ubetinget succes.

En livsnerve i foreningens arbejde er et vekslende udbud af kulturelle aktiviteter, hvor den holistiske tankegang er i højsædet ud fra en erkendelse af, at "det hele menneske" kræver andet og mere end blot fysisk aktivitet.

Vi fik også sat gang i en debat om vores værdier, og det førte os frem til, at "Vi har engagement og et godt fællesskab, hvor vi sætter humor i højsædet og vægter tolerance, respekt, åbenhed og ærlighed".

I dag har vi små 1800 medlemmer, der gladelig tropper op til aktiviteter og arrangementer både som deltagere og frivillige hjælpere for sammen at dyrke motionen og

fællesskabet til glæde for både deres fysiske og mentale sundhed.

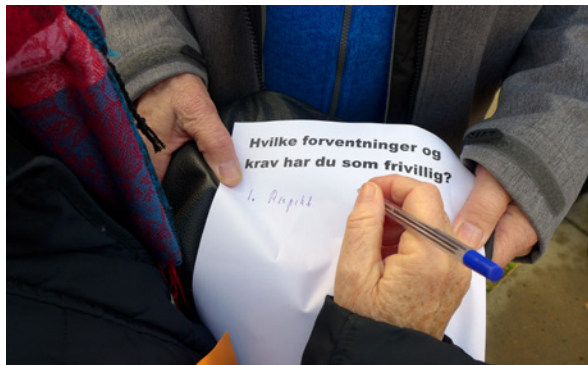
Vi møder stadig store udfordringer, som koster mange kræfter og vedholdenhed. Den største udfordring er forningens adgang til egnede lokaler og haller i dagtimerne. Selvom Aalborg Kommune arbejder på løsninger, er vi slet ikke nået i mål!

Det er meget vigtigt og afgørende at slutte med en KÆMPE tak til vores organisation, Dansk Firmaidrætsforbund, der har fulgt os, støttet os, vist os opmærksomhed og interesse. Vi kunne ikke forestille os et 'bedre hjemsted' – tak for det!

*Kirstine Langagergaard
Sportschef Aalborg SeniorSport*











Frivillighed - et bærende grundelement

Aalborg SeniorSport har små 200 frivillige, der yder store og større indsatser. Hjulene ville simpelthen gå i stå, hvis ikke de var der - de er som SALT til et æg!



Harry var altid parat til at give en hånd med

Frivillig i 20 år

”Min kone og jeg har været med fra starten i Aalborg SeniorSport. Vi tænkte, at ”Ud af røret” lød så spændende - og så blev vi hængende.... For mig har det været helt naturligt, at jeg måtte ”give en frivillig hånd”. Det lønner sig - og jeg har fået SÅ MEGET tilbage. Hvor har vi haft det sjovt og lavet rigtig mange ting, vi aldrig havde drømt om, ville ske. I SeniorSport

fandt vi nye venner, vi nød samværet og fik kræfter til at klare hverdagen. Jeg tror på, at Aalborg SeniorSport har en stor del af æren for, at jeg har holdt mig rask og rørig.

Jeg siger glad og gerne JA til at tage en tårn, hvis der er brug for mig – både på vores motionsdage – men også,

når Rørsangerne har brug for en ”lydtekniker” ! Jeg har siddet på min pind og styret lyden ved rigtig mange sang-arrangementer – og samtidig nydt den dejlige sang.

Efter sådan en eftermiddag gik jeg glad i min seng og tænkte: ’Hvor er du heldig Harry – at der er nogen, der har brug for dig’.

Mit inderlige ønske er, at Aalborg Kommune vil holde øjnene åbne for, hvad det betyder, at vi som seniorer får trænet vores krop, mærker glæden ved at ’være til’, møder nye venner, synger sammen, griner sammen og ikke har så travlt med at komme på plejehjem.”

Ovenstående indlæg er produceret sammen med Harry i starten af juli 2015, fordi Harry ønskede at udbrede sin glæde over de mange år, han havde været frivillig på forskellige områder i Aalborg SeniorSport. Den 26. juli døde Harry pludselig i en alder af 85 år. Vi har – på trods af Harrys dødsfald valgt at bringe indlægget – i stor taknemmelighed over Harrys virke og for at minde andre om, hvor vigtigt det er at yde for at nyde.



Anni har bl.a. været frivillig vagt ved Ungdomslegene

Frivillig i 10 år

Anni Voldby Pedersen har været frivillig i foreningen i 10 år. Hun har det godt med at levere en frivillig indsats, når der er brug for det og nyder at være en del af et større fællesskab. Anni er altid villig til at give en hånd med og har været ambassadør i Sport 55+, frivillig ved hjælp til Ungdomslegene, modtagergruppen i Idrætshallen i Østre Allé og medlem af Jubilæumsudvalget.

”For mig betyder Aalborg SeniorSport, at jeg får dyrket motion, men når jeg har mulighed for at give en hånd med, gør jeg gerne det. Derudover er samværet i foreningen vigtigt for mig”.

”Det bedste ved foreningen er, at der er plads til alle. Og med det fokus, der er på vigtigheden af at holde sig i gang og være selvhjulpne længst mulig, ja, så burde det næsten være lovpligtigt at melde sig ind i SeniorSport”

Jeg ønsker Aalborg SeniorSport tillykke med de 20 år, og glæder mig allerede til at være en del af jubilæet om 5 år.

Ny Frivillig

Birgit Thomsen har været medlem af foreningen i ét år. Flyttede fra Ringsted til Aalborg og var på forhånd meget bevidst om selv at gøre en indsats for at møde nye mennesker. Derfor var Aalborg SeniorSport det helt rigtige sted at søge hen, når man gerne vil kombinere motion med forpligtende fællesskab.

’Jeg er blevet mødt af masser af positive og åbne mennesker i det frivillige arbejde i SeniorSport. Det er så givende at føle, at man gør en forskel.

Jeg var meget bevidst om, at jeg gerne ville give en hjælpende hånd, men ønskede ikke længere at binde mig for fast – ej heller at tage det store ledelsesansvar, som arbejdslivet har budt på’.



Birgit kombinerer motion og frivillighed, når hun omde-
ler medlemsblade



Jubilæumssang

Mel: Congratulations (Cliff Richard)

Tekst: Oluf Rasmussen (Sangkoret Rørsangerne)

1. Vi gratulerer – og proklamerer,
at Aalborg SeniorSport har jubilæumsår.
Vi gratulerer og triumferer,
at vor forening som et pragteksempel står.
I tyve år har den nu været flot på banen,
har gjort det godt og opfyldt det, som jo var planen:
- at selv om man måske er blevet grå i toppen,
skal sind og kroppen
ret holdes i form.
2. Vi gratulerer - og signalerer,
at vi er stolte over Aalborg SeniorSport.
Vi gratulerer og ”jubilerer”
og siger højt tillykke her med den rekord.
Det gi’r vort liv og hverdag rigtig megen glæde
at ses og være i et fællesskab til stede,
at mærke klart, at også senior-pensionisten
har stadig gnisten
og holder sig frisk.



3. Vi si’r tillykke og vil udtrykke
alt godt for det, som started’ som et ungt projekt,
men nu er voksen – med ”lidt i boksen”,
om hvem der overalt står meget stor respekt
- som i kommunen kan sit træk fantastisk tegne,
en klub, som alle ved, med hvem man trygt kan regne.
Hvor hjælp og gode råd man altid let kan hente
- hertil forvente,
det sker med et smil.
4. Vi -- si’r--til--lykke --til --rigtig--lykke
med-højt-hurra, tre-meget-lange-og-et-kort.
Ønsk os tillykke, vi vil os smykke,
for vi er selv en del af Aalborg SeniorSport



Det giver et fællesskab
i Aalborg SeniorSport

Instruktør gennem alle 20 år



Det har været en stor glæde og udfordring at være instruktør i Aalborg Senior Sport i alle de år, foreningen har eksisteret.

Jeg har nydt at være korleder for Rørsangerne gennem alle årene. Rørsangernes start var min første opgave, da jeg stod som nyuddannet sanglærer. Jeg oplever, vi er vokset med opgaven.

Det var en stor og speciel oplevelse at være med til at bygge et sangkor op helt fra bunden mht. repertoire, stemmefordeling og traditioner. Jeg husker tydeligt starten, hvordan jeg skulle vænne mig til at instruere og irettesætte deltagere, som var mere end dobbelt så gamle, som mig selv.

Erfaring og alder har hjulpet, og det er som om, aldersforskellen med tiden har udjævnet sig ☺. Et stort tillykke med de mange år, vi har haft sammen

Jens Eric Strudsholm
Korleder for Rørsangerne

Send en SMS og tjen 500 kr. til Aalborg SeniorSport

Kirstine Langagergaard
Sportschef

Jeg er skiftet til en bank, der er med mig i hverdagen og støtter min klub. Mød Spar Nord Nørresundby og hør, om det kan betale sig for dig at skifte til dem. Efter mødet – og uanset om du vælger at skifte til Spar Nord – giver de 500 kroner til klubkassen. Tilbuddet gælder os, der er medlemmer, og vores nærmeste familie. Du skal være fyldt 18 for at booke et møde.

Book mødet ved at sende en SMS til 1272 med teksten 'sparnordAAS' – så kontakter Spar Nord dig. Du kan også booke mødet på minklubminbank.dk/norresundby.

* Det koster 0 kr. + alm. trafiktakst.

tættene på

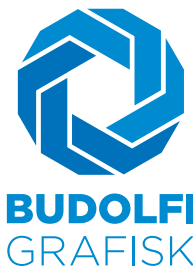


VI ØNSKER SENIOR SPORT STORT TILLYKKE!

- og takker for et godt samarbejde.

Blytækkervej 7
9000 Aalborg

info@budolfi-grafisk.dk
Tlf.: 9816 9022



Redaktionen: Lone Eriksen og Kirstine Langagergaard
Aalborg SeniorSport - Ny Kærvej 2, 9000 Aalborg - Tel. 9819 0019 - www.SeniorSport.dk
ARKIVFOTO