



Aalborg SeniorSport

Medlemsblad

Sommer 2019



Sportschefens indkast...

På årets generalforsamling mindede projektleder Leif Ervolder, LOA, forsamlingen om vigtigheden af at holde fællesskabet ÅBENT i vores forening.

Vi har alle pligt til at pleje og passe på fællesskabet, være åbne, ærlige og vise respekt overfor både foreningen og hinanden. Aalborg SeniorSport er ikke MIN, er ikke DIN, men er VORES. Tak til Leif for et frisk pust og et velment skub til os alle.



Vi har lagt endnu en indendørs sæson bag os, og er på vej ud i naturen til de mange udendørstilbud, som serveres i dette Sommerblad. Tak for en dejlig indendørs sæson 2018/2019.

Tak til alle vore instruktører og frivillige, som igen har taget en tørn, for at sæsonen er lykkedes.

Der er ingen grund til at sidde hjemme, når foråret og sommeren møder os. Velkommen til udendørsaktiviteter, hvor det er muligt at møde andre motionister, at ha' skønne dage i et godt fællesskab (gerne med sved på panden) og at gøre noget godt for sig selv.



Alle ønskes en rigtig god sommer - vi ses derude.

Kirstine

Velkommen til Mogens Kjeldsen, der pr. 11. marts 2019 er ansat i Sekretariatet

Bestyrelsen

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

Næstformand
Erik Buus Tlf. 2448 3087
E-mail: erikbuus@stofanet.dk

Lisbeth Kaalund Tlf. 2426 6606
E-mail: elkaalund@gmail.com

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

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

**Efterårsprogram 2019 udkommer
ultimo juni 2019.**

**Deadline for
EFTERÅR 2019 er 25. maj 2019.**

Sportschef

Kirstine Langagergaard
Ansvarshavende redaktør

Sekretariatet

Åbent efter aftale

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Telefon 9819 0019 - Mobil 2163 3211

E-mail: aalborg@seniorsport.dk
E-mail: kirstine@langagergaard.dk

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk

webmaster: Jens Larsen
E-mail: larsen.jens@gmail.com

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

Generalforsamling i Aalborg SeniorSport

Afviklet den 7. marts 2019 i Agri Nord Idrætscenter

Der var mødt 151 medlemmer.

Chefkonsulent Torben Laursen, Dansk Firmaidrætsforbund, blev valgt som dirigent.

Formand Kjeld Raffn fremlagde bestyrelsens beretning (kan læses på hjemmesiden).

Selvom medlemsantallet er faldet, er antallet af aktivitetsmedlemmer steget. Det viser, at at vore medlemmer er mere aktive end tidligere år - der er flere, som går på flere hold. Formanden agiterede for, at alle medlemmer deltager i markedsføringen af SeniorSport, så vi får flere medlemmer. Tag naboer og bekendte med til aktiviteterne i SeniorSport! Der var stor ros og en kæmpe tak til såvel frivillige som ansatte.

Formanden oplyste, at bestyrelsen har besluttet at ansætte en fuldtids medarbejder med virkning fra 11. marts 2019 (Mogens Kjeldsen). Det skal være med til at sikre, at foreningen kan følge med i den rivende udvikling, der sker på seniorområdet.

Projektet med Idræts- og Foreningshuset på Provstvejorden har mødt nogle bump på vejen. Chang skal have deres del af finansieringen godkendt. SeniorSport skal sikre sig, at der er 2 omklædningsrum til rådighed for Multisalen og Fitnesscenteret efter kl. 16.30.

Regnskabet blev godkendt. Der var et overskud i 2018 på 6.043 kr.

Budgettet for 2019 blev godkendt med en mindre kontingentjustering.

Såvel bestyrelsesmedlemmer som suppleanter blev genvalgt.

Bestyrelsen konstituerede sig efterfølgende med Erik Buus som næstformand, han afløser Lisbeth Kaalund.



Bestyrelsen:

Kjeld, Lisbeth, Erik, Birthe og Henrik



Suppleanter: Poul Erik og Leif

Kontingent for sæson 2019/2020 vedtaget på generalforsamlingen 7. marts 2019.

Udendørs- og kulturkontingent (dækker alle udendørs + kulturarrangementer)	115 kr.
Indendørskontingent pr. aktivitet (inkl. kulturarrangementer)	460 kr.
Vandgymnastik	760 kr.
Bowling	1.285 kr.
Særlige udendørsarrangementer kræver ekstra egenbetaling (minigolf og skovfitness).	

Udendørs aktiviteter: HELE året

Kræver tilmelding til udendørs aktiviteter

Motionsløb

Tirsdage og torsdage kl. 9 til ca. kl. 10 snører vi løbeskoene ved Foreningshuset og bevæger os ud på dejlige løbeture i skoven.

Alle er velkomne.

Der løbes forskellige strækninger og i varieret tempo.

Stavgang

Gug	Gug Boldklub, Vissevej 27	mandag kl. 10
Klarup	Klarup Hallen, Hellasvej 11	tirsdag kl. 9
Kærby	Foreningshuset, Ny Kærvej 2A	tirsdag kl. 14.30
Skalborg	Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej	onsdag kl. 10
Vestbyen	Aalborg Stadion, Harald Jensens Vej	onsdag kl. 10

Traveture

Foreningshuset mandage kl. 10.

Sidste mandag i måneden dog et andet mødested.

Der er 2 hold, som går henholdsvis 8 og 10 km på 2 timer.

Mandag den 24. juni går turen til Egholm med madkurv.

Se mere på seniorsport.dk

Orienteringsløb i Mølleparken

Torsdag den 6. juni 2019 kl. 9.30

Kan både gennemføres i løb og i gang. Åbent for alle, der har lyst til en dejlig dag i skoven.

Vi mødes i Aalborg Orienteringsklubs hus, Stolpedalsvej 4, hvor der er orientering og udlevering af kort, før vi tager ud i terrænet.

Find vej i Aalborg Centrum

Torsdag den 29. august 2019 kl. 9.30

Mødested Aalborg Banegaard, hovedindgangen.

Med et kort i hånden udfordres alle på en sjov måde til at finde poster i Aalborg Centrum.

Turen er på gå-ben og har en tidsramme på max. 1½ time - efterfulgt af en hyggepause ved de syngende træer i Kildeparken.



Udendørs aktiviteter: Sommer

Kræver tilmelding til udendørs aktiviteter

Krolf

Tirsdag kl. 10 - 12 i Søheltehaven,

(hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade). Starter 1. uge i maj.

Tovholder: Peter Rødhus tlf. 5056 0434



Minigolf

Mandag kl. 10 - 12, Skydebanevej 7

I samarbejde med Aalborghus Y-mens Club. Starter 1. uge i maj.

Kræver medlemskab af Aalborg SeniorSport + partoutkort i Y-mens Club.

Købes på banen for 110 kr.

Tovholder: Karen Jakobsen tlf. 3195 9696

Petanque

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken tirsdag kl. 9.30

Kærby, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A torsdag kl. 10

Starter 1. uge i maj.

Skovfitness - åbent for alle

Mandag kl. 9 - 10.15 i maj, juni og august

Mødested ved den tidligere campingplads, indkørsel fra Fau-navej.

Motion under åben himmel giver en helt særlig fornemmelse.

Området byder på naturlige motionsrekvisitter.

Pris: 200 kr.

Tilmeld & Betal på seniorsport.dk



Motionsfodbold

Små hold på små baner. Spilles hver fredag kl. 9 - 10.15 på banerne ved Klarup Hallen.

Der er plads til flere, der har lyst at sparke til en bold - og er klar til at være med i 3. halv-leg.

Ladywalk

Gratis billetter til Ladywalk mandag den 27. maj 2019 kl. 18.30 i Nør-resundby.

GF Aalborg og GF Fonden sponsorerer 150 gratis billetter til Ladywalk.

Uddeles først til mølle. SeniorSports medlemmer kan tilmelde sig senest den 23. april ved henvendelse til GF Aalborg, Vestre Allè 29, Aalborg på tlf. 9812 7944.



SeniorSport fejrer foråret

Seniorklassikeren

Sted: Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Tid: Tirsdag den 14. maj kl. 10 - 15

Kl. 10 samles vi alle til fællessang.

Herefter vælges en af følgende to timers aktiviteter: cykling, løb eller travetur.

Ruterne er tilpasset, så alle kan deltage.

Ingen tidtagning, ingen resultatliste!

Ved Foreningshuset er der mulighed for forskellige spil/lege.

Fra kl. 13.30 serveres pølser, vand/øl.

Der vil være små overraskelser i løbet af dagen.

Pris 50 kr. Tilmeld & Betal på Seniorsport.dk senest ugedagen før.

Husk praktisk påklædning, cykelhjelm (obligatorisk), trave-/løbesko, drikkedunk og lignende.

Alle kan være med - du gør tingene på din måde og i dit eget tempo. Du kan vælge at slå dig sammen med andre på små hold, eller du kan gå med din bedste veninde/ven.



Idrætsmødet i Aalborg 2019

Idrætten skal have sit eget folkemøde i Aalborg.

Sundheds- og kulturforvaltningen vil i dagene 29. august til 1. september 2019 afholde en kombination af et folkemøde og en idrætsfestival, døbt IDRÆTSMØDET, i Aalborg. Det er meningen, at IDRÆTSMØDET skal være en årlig tilbagevendende begivenhed.

Aalborg SeniorSport bliver involveret både i praktisk arbejde og i flere fysiske arrangementer, hvor vi skal vise SeniorSporten frem.

Der kommer oplysninger om vores indsats, muligheder og tilmelding i medlemsbladet EFTERÅR 2019. DET BLIVER ÅRETS FEST! - Sæt allerede nu kryds i kalenderen.



Introduktion til havkajak 60+

DGI afholder introduktion til havkajak for begyndere og let øvede i alderen 60 - 75 år.

Mandag den 13. maj og tirsdag den 14. maj 2019 fra kl. 9 til kl. 13.

Vestre Fjordpark, Skydebanevej 14, Aalborg.

Du kan få yderligere oplysninger på:

<https://www.dgi.dk/kajak-og-kano/arrangementer/201901514016>



Kulturarrangementer

HUSKAT Du skal være medlem af Aalborg SeniorSport for at deltage

Besøg i Det Grønlandske Hus



Tirsdag den 7. maj kl. 15.30 på Vesterbro 79, Aalborg,
Vi besøger Det Grønlandske Hus og bliver vist rundt i huset af Anna Bang. Anna vil fortælle om Det Grønlandske Hus og behovet for det. Hun vil også fortælle om Grønland og de folk, der kommer i huset.
Pris pr. deltager 50 kr. inkl. kaffe.
Tilmeld & Betal på **seniorsport.dk** senest en uge før.

Vandretur mellem Tranum og Fosdalen i Han Herreds smukke natur Besøg Svinkløv Badehotel

Tirsdag den 13. august 2019
Afgang fra Foreningshuset kl. 9.30
Mulighed for at løbe eller gå (med og uden stave).
Ruten kan tilrettelægges efter eget ønske.
Der er ruter på 2,7 km, 6 km, 7 km, 10 km.



Ruterne udgår fra Tranum (kørselsvejledning udleveres). Husk madpakke og drikkevarer.
Kl. 14 mødes vi på det genopførte Svinkløv Badehotel og nyder hotellets valnøddelagkage.
Kør-sammen-tur. Giv venligst besked i Sekretariatet, hvis du har ledige sæder i bilen.
Evt. passagerer betaler 50 kr. direkte til chaufføren. Selve arrangementet koster 80 kr.
Tilmeld & Betal på **seniorsport.dk** senest en uge før.

Besøg på Voergaard Slot - Danmarks smukkeste herregård

Torsdag den 13. juni 2019 kl. 12.30 fra Foreningshuset.
Medbring selv kaffekurv - som nydes inden- eller udendørs.
Rundvisning med guide på slottet, som er en af Danmarks smukkeste renæssancebygninger opført i 1580.
Oplev den store private kunstsamling og hør de mange spøgelseshistorier.
Pris 100 kr. pr. deltager for entre og guidet rundvisning.
Kør-sammen-tur. Giv venligst besked i Sekretariatet, hvis du har ledige sæder i bilen. Evt. passagerer betaler 50 kr. direkte til chaufføren.

Tilmeld & Betal på **seniorsport.dk** senest en uge før.



Skipperens Idræts- og Foreningshus

Provstejorden

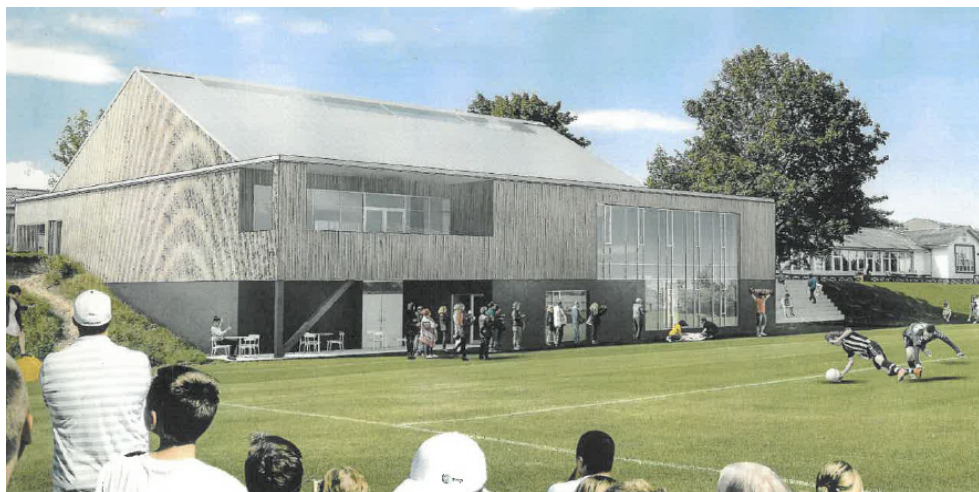
Med Aalborg Changs generalforsamlingsbeslutning den 14. marts om økonomisk opbakning til Skipperprojektet, så er den økonomi, som blev aftalt i projektets udgangspunkt, endeligt sikret. Nu er projektet klar til at gå ind i den afgørende projekteringsfase.

Gennem det seneste års tid har en arbejdsgruppe bestående af repræsentanter fra Aalborg SeniorSport, Aalborg Chang, Aalborg Cykel Ring, Aalborg Cykel Ring Motion og Aalborg Kommune siddet sammen omkring tegningsmaterialet for at slå de sidste streger. I den kommende tid går arbejdsgruppen sammen med byggerådgiverne helt ned i detaljen med byggeriet, således at vi sidst på foråret kan have et udbudsmateriale klar.

Herefter håber vi naturligvis på en vellykket licitation, således at byggeriet kan gå i gang, så snart byggetilladelsen er gået igennem. Hvornår det bliver, og hvornår byggeriet er færdigt, er det farligt at spå om, men vi forventer klart, at byggeriet kommer i gang i 2019 og står færdigt i 2020.

Arbejdsgruppen med de forskellige foreningsrepræsentanter vil fortsætte deres samarbejde hen over byggeperioden, således at der sker en forventningsafstemning mellem parterne til den kommende drift og dagligdag i det fælles hus. En dagligdag alle parter glæder sig til, og som bliver et stærkt aktiv for både området og de involverede foreninger.

Søren Ørgaard
Idrætskonsulent, Aalborg Kommune



Aalborg SeniorSport er medlem af



**DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND**

Naturvejlederne arrangerer

Onsdag den 10. april	kl. 10.15	Naturvandring på Egholm.
Torsdag den 2. maj	kl. 10 - 12	Forårvandring på Søndre Kirkegård
Tirsdag den 4. juni	kl. 20 - 21.30	Bedsteforældre, børnebørn og flagermus ved Godthåb Hammerværk
Torsdag den 6. juni	kl. 10	Østre Kirkegård: Det Gamle Aalborg

Turene er lavet af naturvejlederne i et samarbejde med Ældre Sagen Aalborg og Aalborg SeniorSport.

Orientering om de enkelte arrangementer kan ses på seniorsport.dk eller på naturguidenhimmerland.dk

Turene er gratis. Ingen tilmelding - du møder bare op.

Cykelturen til Berlin.

Nu går turen på cykel til Berlin 17. - 22. juni 2019.

16 ryttere og 2 servicefolk er klar til at tage turen mod Berlin. Vi ønsker alle en rigtig dejlig tur og er stolte over opbakningen.



Vandretur til Spreewald - Tysklands grønne Venedig

23. - 28. september 2019.

Se sidste nummer af medlemsbladet FORÅR 2019 og på seniorsport.dk.

Bindende tilmelding og betaling direkte til Thorbjørn Dons, tlf. 2178 2740 eller på td@vandringforalle.dk senest 15. juni.

Hjælp til omdeling

af medlemsbladet EFTERÅR 2019

Som vi plejer, vil vi gerne have din hjælp til at omdele medlemsbladet EFTERÅR 2019.

Vi satser på de sidste hverdage i juni.

Meld dig på mail til aalborg@seniorsport.dk
eller til Sekretariatet.

Sekretariatet sender besked om dato.

Tour de pedal

Turene starter kl. 9.30 fra Foreningshuset, Ny Kærvej 2A eller Nørresundby Torv (Nordenfjords ruter, markeret med *)

Huskat . . . Vi kører med cykelhjelm hos os . . .

Maj 2019	Turbeskrivelse
1.	Aalborg Øst - Hesteskoen - gadekær - ca. 25 km
8.	* Vestbjerg - japanske kirsebær - Hammer Bakker - ca. 30 km
15.	Lundby - Bremerholm - nylagte æg - ca. 30 km
22.	Vokslev - Huul Mølle - ca. 40 km
30.	Fjellerad og omegn
Juni 2019	
5.	Start fra Foreningshuset - over Kulturbroen - lufthavnsområdet - Nørresundby og omegn - ca. 30 km
12.	* Vester Aslund plantage - 35 - 40 km
19.	Vårst og Gudumholm - 35 - 40 km
26.	* Banestien - Åbybro - 35 - 40 km
August 2018	
7.	Nibe - Nørholm - 35 - 40 km
14.	Bålaften Tilmelding nødvendig. Nærmere oplysning senere - max. 10 km
21.	Vildmosecentret med let traktement. Tilmelding nødvendig. Nærmere senere. - 40 - 50 km
28.	Sønderholm Plantage - 35 km

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Motionscykling

Opstartsmøde tirsdag den 2. april kl. 11 i Foreningshuset. Her vil planlægningen af den kommende cykelsæson på raceren blive drøftet.

Der cykles mandag og torsdag med afgang kl. 9.30. Man vælger selv det hold, der passer den enkelte i forhold til gennemsnitsfart.

På mandage samles holdene til hygge og snak bag Foreningshuset ved hjemkomsten. En *sluk-efter øl/vand* kan købes i Foreningshuset



Frivillig hjælp til Aalborgbegivenheder

I sommerens løb er der flere arrangementer i Aalborg, hvor vi traditionelt stiller med gode frivillige hjælpere. Behovet er endnu ikke endeligt fastlagt, men sæt allerede nu et kryds i kalenderen, hvis du har lyst til at deltage som frivillig for Aalborg SeniorSport i et eller flere af arrangementerne. Send gerne allerede nu en email til sekretariatet på aalborg@seniorsport.dk, hvis du er interesseret.



The Tall Ship Races 2019

Ligger denne gang fra 2. juli til 6. juli 2019. Det forventes, at mere end 90 af verdens smukkeste sejlskibe vil lægge til kaj i Aalborg og Nørresundby under The Tall Ships Races 2019. Behovet for frivillig hjælp er endnu ikke kendt.



30th of July
to
4th of August

Ungdomslegene 2019

For 12. gang holdes der Ungdomslege i Aalborg. Det sker i dagene 30. juli til 4. august.

Der ønskes hjælp ved åbning og afslutning. Der forventes at blive brug for mange.

Kulturfestival i Zoo

Børnekulturfestival fra 28. august til 31. august 2019.

Der ønskes frivillig hjælp fra SeniorSport, men opgaver og antal frivillige er endnu ikke kendt

