

# Medlemsblad Efterår 2019



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

## Bestyrelsen

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

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

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

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

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

## Sportschef

Kirstine Langagergaard

## Sekretariatet

Åbent efter aftale

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

E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Forår 2020 udkommer  
primo december 2019.**

**Deadline for Forår 2020  
er 1. november 2019.**

## Indhold

- 3 Forord
- 5 Sportschefens indkast  
Kontingentbetaling, Ferie
- 6 Nyt fra bestyrelsen  
Regler for tilmelding og betaling
- 7 Idrætsmødet i Aalborg
- 9 Kulturudvalgets tilbud
- 11 Hyggelige søndage genopstår
- 12-13 Nye tilbud 2019/20
- 15 Folkemøde på Bornholm, Skiture
- 18 Ændringer af tid, sted og navn
- 19 Foreningens kommunikation.  
Motionsagenter
- 20 Motion for krop og hjerne
- 21 Arrangementer m. Rørsangerne
- 23 Tour de Pedal, Naturvejlederne
- 25 Juletur til København
- 27 Fyraftenstilbud og Rigtige mænd
- 30-31 Her er vi

### Forsiden:

#### *Friske løbere på Tunneljubilæumsløbet*

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. Synspunkter, der fremføres i artiklerne, er forfatterens egne 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**



## Forord ved Inger Tvorup formand for Skipper Samrådet

”En drøm om at åbne idrætshaller og boldbaner, som fyldes af danskerne på tværs af alder, køn, uddannelse og etnisk baggrund” var en af de drømme, rådmand Jørgen Hein gav udtryk for her i bladet for et år siden.

Skipper Samrådet har i mange år kæmpet for at få bedre indendørs idrætsfaciliteter i lokalområdet til vore foreninger og borgere, og mange muligheder har i årenes løb været prøvet. Vi er derfor utroligt glade for, at det konstruktive samarbejde, vi i sidste omgang har haft med Aalborg Seniorsport, Aalborg Chang og Aalborg Kommune, nu har båret frugt.

Økonomien er også kommet 100 % på plads, og ifølge idrætskonsulent Søren Ørgaard varer det ikke længe, før byggeriet kan sættes i licitation. Drømmen om, at første spadestik kan tages i 2019, lever derfor stadig.

Indtil videre er arbejdstitlen ”Skipperen Idræts- og Foreningshus”, men måske kommer der andre kreative forslag til husets endelig navn?

Det er dokumenteret, at kort afstand til idrætsfaciliteter betyder noget for, hvor flittigt stedet benyttes, og dermed for antallet af aktive idrætsudøvere, som jo er et af målene for at forbedre folkesundheden. Aalborg SeniorSport har adgang til mange halfaciliteter rundt om i kommunen, men én i Skipperområdet har været savnet. Den mulighed er der nu, og at den kan etableres i tilknytning til foreningens hovedsæde, er et stort plus.

Vore forventninger fra Skipper Samrådets side til det fortsatte samarbejde om projektet er store. Det omfatter også de mindre foreninger, der får depot- og mødefaciliteter i huset og kan booke sig ind på ledige træningsfaciliteter. Vi ser mulighederne for et stort og godt fællesskab med respekt for hinandens behov og aktiviteter, både internt i foreningerne og foreningerne imellem, på tværs af aldersgrænser, sportsgrene m.m.

***Inger Tvorup***

***Aalborg SeniorSport er medlem af***



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND



# KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Danielsen

Mette Madsen Maria Poulstrup Munch Anne Hjorth

Tilskud fra sygesikringen, forsikring Danmark og helbredstillæg.

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

[www.fodterapi-polarcenteret.dk](http://www.fodterapi-polarcenteret.dk)

**”Vi støtter SeniorSport”**

**VIN & VIN**

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

## 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.

Hasserisgaard, Skelagervej 375B og J.F. Kennedys Plads 1R • 9000 Aalborg  
99204060 • [info@arkadensfysioterapi.dk](mailto:info@arkadensfysioterapi.dk) • [www.arkadensfysioterapi.dk](http://www.arkadensfysioterapi.dk)

**FYSIO**  
DANMARK

Arkadens Fysioterapi

## Sportschefens indkast . . .

Efterårsprogrammet er på gaden – og der er rigeligt at bruge sin tid på.

Hvor møder jeg tit mange af vore medlemmer, der siger:

Jeg har aldrig haft så travlt som nu – jeg fatter ikke, at jeg engang havde tid til at gå på arbejde?

Hvorfor siger pensionister sådan? Er det fordi, de er blevet langsomme og har svært ved at nå det, som de engang nåede på kort tid – eller er det fordi vi i vores samfund kun bliver accepteret, hvis vi har styrtende travlt?

STOP OP - lad være med at have så travlt med at fortælle, hvor travlt du har. Brug tid på at fortælle nogle smukke og oplivende fortællinger om din frie pensionisttilværelse – som handler om, hvor dejligt det er at have frihed til at gøre alt - men også intet.

Gennemsnitsalderen bliver højere. I dag kan man nå at være medlem af Aalborg SeniorSport i 25 år efter man er gået på pension. Det giver stof til eftertanke, når et nyt program skal på gaden. Er vi dygtige nok til at tilgodese den meget brede medlemsskare? Kan vore medlemmer få deres fysiske behov for motion og livsglæde opfyldt, når vi både skal have bedste- og oldeforældre aktiveret – måske endda på et og samme hold? Vi vil gøre vores bedste for at nå i mål! Vi vil love at lytte til græsrodderne.

VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON 2019-2020 – HUSK AT AFSÆTTE TID TIL HINANDEN.

*Kirstine*



Sportschef  
Kirstine Langagergaard

## Kontingentbetaling

Perioden 1. august 2019 til 31. juli 2020.

Medlemmer af SeniorSport, som ønsker at fortsætte med aktiviteter efter 1. august 2019, skal tilmelde sig og betale for de ønskede aktiviteter på **Tilmeld og Betal** på **seniorsport.dk** fra 1. juli.

*Medlemsskabet løber et år ad gangen og skal fornyes hvert år.*

**Med andre ord: Ingen betaling, intet medlemsskab**

### Ferieperioder

Indendørssæsonen starter uge 36/2019 og slutter uge 16/2020

Efterårsferie uge 42/2019

Ferie uge 50, 51, 52/2019 + uge 1/2020 og uge 15/2020

Vinterferie uge 8/2020

**HUSKAT . . . Sekretariatet er lukket i juli måned.**



## Nyt fra bestyrelsen

Kære medlemmer

Bestyrelsen har i den seneste tid drøftet, hvorledes vi oprettholder eller endog øger vort medlemstal på ca. 1700 medlemmer. Vi ved fra tidligere år, at der er en afgang på 150-200 medlemmer pr. år. Aalborg SeniorSport kan godt håndtere 1700 eller flere medlemmer, hvorfor vi endnu engang vil bede vores nuværende medlemmer kontakte sit netværk med henblik på at skaffe nye medlemmer i Aalborg SeniorSport. Medlemsantallet har en stor indflydelse på slagkraften for vores forening. Det giver selvsagt også en bedre økonomi for foreningen.



Vi ved fra tidligere undersøgelser at mund-til-mund metoden, er langt mere effektiv end presse mv. Du modtager derfor denne gang **to eksemplarer af bladet**, idet vi håber at du vil give det ene til et muligt seniorsportmedlem i din omgangskreds.

Nye tiltag i foreningen er naturligvis også en vigtig faktor for fortsat at være en forening i udvikling.

Bestyrelsen har været stærkt optaget af at færdiggøre planlægningen af de nye lokaler i forbindelse med Aalborg Changs nuværende bygning. Planlægningen er nu så langt, at projektet er klart til at sende i licitation. Byggeriet forventes påbegyndt i slutningen af året og være færdigt til indflytning i sidste del af 2020, således at vi fra næste sæson kan benytte de nye faciliteter. Medlemmerne vil naturligvis blive inddraget i hvorledes de nye sportsfaciliteter skal benyttes.

I øvrigt glæder vi os meget over vores fantastiske fællesskaber. Vi oplever en meget stor opbakning til vores mange fælles arrangementer.

**Kjeld Raffn**

### Regler for tilmelding og betaling til SeniorSports arrangementer

Tilmelding til og betaling for arrangementer foregår på hjemmesiden **seniorsport.dk** (hvis ikke andet er angivet).

Tilmeldinger er bindende.

Ved afbud efter tilmeldingsfristen vil der ikke ske tilbagebetaling.

## IDRÆTSMØDET – DYRK GLÆDEN



Som beskrevet i sommerbladet afholder Aalborg Kommune et kombineret folkemøde og en idrætsfestival, døbt IDRÆTSMØDET 29. august til 1. september.

Aalborg SeniorSport er blevet bedt om at vise, at vi er blandt "Aalborgs bedste værter", og vi håber, at RIGTIG mange af jer har lyst til at vise flaget, når byen lægger gader og faciliteter til IDRÆTSMØDET, og banen kridtes op til vidensdeling, erfaringsudveksling, inspiration og aktiviteter.

### Fest i gaden

Fredag kl. 15.30-19.00 sørger Aalborg SeniorSport for liv og glade dage i Aalborgs Centrum.

Vore instruktører stiller op og er med til at aktiviteterne bliver festlige og der er *god kulør* på vores deltagelse. Vi venter KUN på tilmelding fra jer alle. Det kræver ikke forudgående træning, da det hele vil være impulsivt og festligt/ingen opvisning. Tilmelding på vedlagte indstik.

Vi satser på at stille det største hold – fra en af Aalborgs største foreninger.



Herudover skal vi bruge rigtig mange hænder til opgaver og workshops m.v. sammen med Dansk Firmaidrætsforbund. Opgaverne er spredt over fredag, lørdag og søndag.

Vær med når hele byen samles om at vise idrættens store værdi, mangfoldighed, fremtidige rolle og muligheder og **tjen samtidig penge til foreningen.**

Læs vedlagte indstik igennem og kryds de opgaver af, som du har lyst til at bidrage til. Derefter afleveres blanketten til Sekretariatet eller sender dit svar på mail.



## Særlige fordele for dig i Aalborg Senior Sport

### GF Aalborg samarbejder med Aalborg Senior Sport.

Det giver dig en række fordele: Ekstra rabat når du samler minimum tre forsikringer hos os, adgang til arrangementer og nærværende rådgivning på dit lokale GF-kontor. Oveni får du også del i årets overskud.

**Kontakt din personlige assurandør, Toni Jensen på 25 13 76 67.  
Husk at sige, at du er medlem af Aalborg Senior Sport.**

**GF Aalborg · [www.gf-aalborg.dk](http://www.gf-aalborg.dk)**

Vestre Allé 29 · 9000 Aalborg · Tlf. 98 12 79 44

*GF Aalborg tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringsselskab  
omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.*



*Overskud  
til hinanden*



Kør-selv

## Sensommertur til Sæby



Kør selv – HEL-dagstur  
onsdag den 11. september  
kl. 9.30 fra Foreningshuset.

Vi mødes på parkeringspladsen ved Sæby Kirke kl. 10.30 og vandrer gennem byen og ser de historiske steder: Sæby Kirke, Klostertorvet, Algade med de gamle huse – bl.a. Sæbys ældste hus Hans Grams Gaard. Vi skal også gå langs åen og se Sæby Vandmølle

Ca. kl. 13.00 spiser vi frokostbuffet på Jacobs Fiskerestaurant på havnen.

Efter frokosten kører vi til Nellemanns Have, Langtvedvej 23.

Haven var oprindeligt en sommerhusgrund. I dag er der rosenhave og georginer samt 100 ægte kinesiske paradisæbletræer og meget andet spændende.

Medbragt kaffe kan nydes i haven.

Kørsel afregnes direkte med chaufføren – 50 kr. pr. sæde.

Pris: 150 kr. pr. deltager (inklusive buffet men eksklusive drikkevarer).

Tilmeld og Betal på [seniorsport.dk](https://seniorsport.dk) senest en uge før.



Foredrag

### Positive tanker når man må leve med cancer/alvorlig sygdom.

Tirsdag den 8. oktober kl. 13.30 i Foreningshuset.

Hvordan tackles sygdom med familie og pårørende?

Foredrag ved Grete Botne, som er aktiv på flere hold i SeniorSport.

Pris for deltagelse: 30 kr. incl kaffe. Tilmeld og Betal på [seniorsport.dk](https://seniorsport.dk) senest en uge før.

Foredrag

### Overdragelse af ejendomme, testamenter, arv, særeje, fremtidsfuldmægter m.v.

Tirsdag den 12. november kl. 13.30 – 16  
i Foreningshuset.

Advokaterne Vibeke Andersen og Christian Lund Agerbæk, ADVODAN, besøger os og holder foredrag om ovenstående emner.



Der bliver mulighed for at stille spørgsmål.

Pris 30 kr. incl. kaffe. Tilmeld og Betal på [seniorsport.dk](https://seniorsport.dk) senest en uge før.

# FYSKLINIK.DK

MASSAGE - AKUPUNKTUR - MANUEL TERAPI - KINESIOTAPE



Går du med smerter i bevægeapparatet, måske en sportsskade, rygmerter eller har du bare brug for forebyggende behandlinger ?

Så kig forbi **fysklinik.dk** eller ring på tlf. 2214 4489 og få en snak med Mike om muligheder og tidsbestilling.

**fysklinik.dk** lever op til Sundhedsstyrelsens lovgivning om RAB registrering, din sikkerhed for professionel behandling. Få mere information på [www.fysklinik.dk](http://www.fysklinik.dk)

**fysklinik.dk** tilbyder alle medlemmer af Aalborg SeniorSport 10 % rabat på behandlinger mod forevisning af dokumentation på medlemskab.

***Mike Vindfelt, Lægeeksamineret fysiurgisk massør***

Enggaardsgade 1, 9000 Aalborg  
(gratis parkeringsmulighed og bus næsten til døren)

[info@fysklinik.dk](mailto:info@fysklinik.dk)  
Telefon 2214 4489

## Hyggelige søndage dækker igen op i Foreningshuset

En gruppe af tidligere deltagere har besluttet at genrejse det samvær og fællesskab, der gennem mange år har været den røde tråd i Hyggelige Søndage. Nu genopstår dagene igen i en ny og spændende form – hvor maden bliver leveret til Foreningshuset – så ingen fremover skal stå for indkøb og madlavning.

NU SKAL DAGENE NYDES I FULDE DRAG AF ALLE.



6. oktober kl. 13 Menu: Laksesympfoni, svinemørbrad med salat, kaffe og kage

Pris: kr. 100 eksklusiv drikkevarer

17. november kl. 13 Menu: Tunmousse m/rejer, kyllingefilet med salat, kaffe og kage.

Pris: kr. 100 eksklusiv drikkevarer

Tilmeld og Betal senest en uge før arrangementet på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk)

## Skal disse to dejlige kvinder til Hyggelige Søndage?



## Nye tilbud i Vejgaard, OMNIHUSET



SeniorSport aktiviteterne i Vejgaard foregår i OMNIHUSET, Filstedvej 10B (hvor busserne havde domicil i gamle dage). Det er i dag en dejlig bygning med en skøn sal til forskellige former for aktivitet – og tilmed nogle rigtig gode omklædningsrum og et tidligere cafe-teria, som kan benyttes til at hygge sig i 3. halvleg. Altså helt igennem et godt hus, hvor Aalborg SeniorSport gerne vil slå sig ned med flere tilbud i Vejgaard Området

### **Fodbold og Floorball – mandag kl. 9.00 – 10.00**

Omnihuset, Filstedvej 10 B



### **Myo Yin Yoga, onsdag kl. 9.00-10.00 (starter uge 38)**

Her kan du lære at strække bindevæv og muskler ved hjælp af massage med tennisbolde. I sammenhæng med lidt længere (2-3 minutter) udstrækninger i forskellige Yin yoga stillinger, vil denne massage løsne spændinger i musklerne og strække bindevævet på et dybt plan, så der bliver tilgang af væske og næring. Det vil forbedre dine kropsfunktioner og din holdning, øge blod- og lymfecirkulation samt nedsætte stivhed og ømhed. Medbring liggeunderlag.

Instruktør: Valentina Madsen

### **Gyrokinesis, onsdag, kl. 10.15-11.15 (starter uge 38)**

I Gyrokinesis er der en fantastisk hjælp at hente både for dem, som har problemer med ryg og lænd, og dem som generelt vil øge sin smidighed. Gyrokinesis udføres siddende på en skammel eller siddende/liggende på en måtte på gulvet. Gyrokinesis har smukke og dybtvirkende kropsbevægelser, som ligner yoga, pilates, dans, tai chi og svømning. Øvelserne strækker bindevæv og muskler, styrker specielt ryggen og lænden og giver større fleksibilitet og bevægelighed til hele kroppen. Medbring liggeunderlag.

Instruktør: Valentina Madsen



## NYE HOLD sæson 2019-2020

### Badminton mandag kl. 13 – 14

Aalborg Stadion, Hal 2

Tovholder: Niels Toft

### Styrketræning tirsdag kl 9-10

#### Tilbud for nye medlemmer i motionsrummet i Foreningshuset

Der bliver instruktion fire tirsdage i september, hvor man kan lære at opbygge sit eget personlige træningsprogram, samt løbende justering af samme.

Instruktør: Gordon Blair

### Vandgymnastik tirsdag kl 9.15

Nørresundby Idrætscenter

Instruktør: Freja Aslak

### Vandgymnastik onsdag kl. 13.45

Nørresundby Idrætscenter

Instruktør: Freja Aslak



Ny  
disciplin

### DART ny disciplin i Foreningshuset onsdag kl. 9 – 11

Kom og prøv af og vær med til at sætte disciplinen i gang.

De 4 første onsdage vil vi få hjælp af en instruktør.

Herefter tager deltagerne selv over.

'PÅ MED PILEN – PALLE'



**Generelt for alle nye hold og nye medlemmer gælder:**

**En GRATIS prøvetime - kom og vær med.**

**Besøg hos Vandgymnastik og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.**

# KIG FORBI! Jeg er til for at hjælpe dig...

Få en god snak om din økonomi i et  
sprog der er til at forstå.

Book et uforpligtende møde på  
sparv.dk eller ring til mig direkte

**82 22 90 17**

Aalborg C  
Algade 42  
9000 Aalborg



*John Pedersen  
Kunderådgiver*



SPAREKASSEN  
**Vendsyssel**

[www.sparv.dk](http://www.sparv.dk)

[www.garant.nu](http://www.garant.nu)



**Garant Aalborg**

**Tæppe Eksperten, Senge Eksperten**

Hobrovej 347 · 9200 Aalborg SV · 98 18 58 33

**Garant**  
FOR GULVE, TÆPPER OG SENGE



# Skænk livet smag...

**Sigurd Müller Vinhandel A/S**

Otto Mønsted Vej 2 · 9200 Aalborg SV · 98 18 50 99 · [vin@smv.dk](mailto:vin@smv.dk)

## Aalborg SeniorSport på Folkemødet på Bornholm

Under overskriften: *Birte og Børge på benene: Sådan får vi inaktive ældre i gang*, debatterede Kirstine sammen med en række politikere og repræsentanter fra idrættens verden, hvordan vi får inaktive ældre ind i kampen for bedre helbred, mindre ensomhed og større livsglæde.

Et velbesøgt arrangement, hvor vi fik masser af taletid og megen ros for det store og vigtige arbejde, vi gør i Aalborg SeniorSport.



## Skiture til Norge og Frankrig

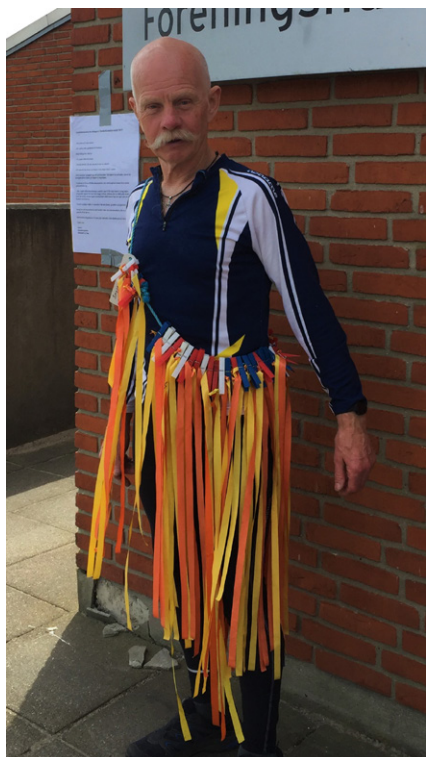
Foråret byder på skiture med Aalborg SeniorSport og Aalborg Skiklub.

Aalborg SeniorSport står for planlægningen af en tur til Norge (både alpin og langrend) og Aalborg Skiklub står for planlægning af en tur til Frankrig (kun alpin).

Er man medlem af en af de to foreninger, kan man tilmelde sig og deltage på turene.

Ved redaktionens slutning var det ikke muligt at sætte datoer på de to ture, så følg med på foreningernes hjemmesider og hent specifikt program, når de udkommer omkring 1. november.





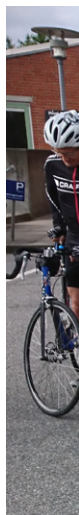
Fighter på vej med postmarkeringer



Deltagerne fra Forårsturen til Schweiz



Seniorklassikeren "Vi fejrer foråret" – ny tradition i Aalborg SeniorSport



Berlin v





Borgmester  
Thomas Kanstrup  
Larsen cykelguide  
for Rigtige Mænd



venter, 750 km. i sadlen

## **Ændring af tid og/eller sted**

### **Idræt på tværs holdet, der sidste år trænede i Tornhøjhallen**

Flytter tilbage til Gigantium

NYT tidspunkt: Torsdag kl. 12 – 13.30

### **Idræt på Tværs, Højvanghallen, Svenstrup -**

NYT tidspunkt: Tirsdag kl. 10 – 11.30

### **Idræt på Tværs, Vodskov Hallen**

NYT tidspunkt: Mandag kl. 10 – 11.30

### **Idræt på Tværs, Nørresundby Idrætscenter**

NYT tidspunkt: Mandag kl. 11 – 12.30

### **Idræt på Tværs, Højvanghallen, Svenstrup -**

NYT tidspunkt: Tirsdag kl. 10 – 11.30

### **Idræt på Tværs, Vodskov Hallen**

NYT tidspunkt: Mandag kl. 10 – 11.30

### **Idræt på Tværs, Nørresundby Idrætscenter**

NYT tidspunkt: Mandag kl. 11 – 12.30

### **Gymnastik på Liselund**

UDGÅR – der henvises til hold i Vodskov Kultur & Idrætscenter

### **RYG TRIM der tidligere trænede i Nørresundby Idrætscenter flytter til:**

Løvvangsalen i Løvvanghallen og får ny træningstid: Onsdag kl. 9.30 – 10.30

### **Vandgymnastik i Gigantium – onsdag kl. 13.**

NYT tidspunkt: Onsdag kl. 13.15

### **Vandgymnastik, Nørresundby Idrætscenter**

Holdet kl. 13 - UDGÅR på grund af manglende instruktør. Se NYE TILBUD side 13.



Bestyrelsen, web-udvalget og blad-redaktionen indbyder til møde om

## Hjemmeside, medlemsblad og kommunikationen i fremtiden

Onsdag den 2. oktober kl. 16-18 i Foreningshuset.

På mødet vil der blive orienteret om foreningens hjemmeside, nyhedsbrev og medlemsblad. Vi vil gerne have en drøftelse af ønsker til den fremtidige udvikling.

Mødet henvender sig især til medlemmer med erfaring i og interesse i områderne

Processen gennemføres med faglig ekspertise fra Dansk Firmaidrætsforbund

Af hensyn til serveringen af et lettere måltid i forlængelse af mødet, skal tilmelding ske til Sekretariatet senest dagen før mødet.



## MotionsAgent - foreningens ambassadør

Hop med på den nye uddannelse, der sigter på at udvikle foreningen og blive klædt på til at igangsætte aktiviteter, der har fokus på fællesskab og motion.

I samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund tilbyder vi en uddannelse, hvor omdrejningspunktet er at udvikle, markedsføre og igangsætte nye aktiviteter.

Vi kommer også omkring temaer som fællesskaber, trivsel og sundhed.

Du får inspiration og bliver klædt på til at udbrede motionsfremmende aktiviteter i Aalborg SeniorSport. Du vil opleve magien ved at være med til at udvikle SeniorSport. Uddannelsen består af to moduler over to dage i efteråret.

Uddannelsen er GRATIS for medlemmer af Aalborg SeniorSport.

Send en mail til [aalborg@seniorsport.dk](mailto:aalborg@seniorsport.dk), hvis du vil med på uddannelsen.

*Pladserne besættes efter først-til-mølle-princippet, så vær hurtig på aftrækkeren*

## Pilotprojekt: Motion for krop og hjerne

Få pulsen op og træen samtidig din hukommelse. Det er formålet, når Aalborg SeniorSport i den nye sæson tilbyder et helt nyt træningsprogram som pilotprojekt i Vodskov og Svenstrup.

I Aalborg SeniorSport har vi skelet til et koncept, der hedder SMART Training, der så småt breder sig til alle aldersgrupper i Idræts-Danmark. En gruppe med erfarne instruktører har i foråret arbejdet på at udvikle idéen, så den er skræddersyet til os.

Med bolde, tove og små redskaber sætter vi sving i hjernevindingerne og muskelmassen samtidig. Det gør vi på den vanlige SeniorSports måde med fokus på fællesskab, og man kan også være sikker på, at lattermusklerne røres.

Mange erfarer, at den kombinerede træning af krop og hjerne skaber bedre balance og koncentration og øger overblikket og hukommelsen.

STEMNINGSSALEN, Vodskov Kultur&Idrætscenter  
Lisbeth Mikkelsen

Tirsdag kl. 11 – 12

Højvanghallen (lokaler v/ hallen)  
Inge Borup og Jette Boilesen/vikar: Maureen Buus

Onsdag kl. 10 – 11

Efter HVER træning afsættes tid til hygge og snak over en kop kaffe.

Hele september måned er GRATIS PRØVETIMER - mød bare op.

Fra 1. oktober er der tilmelding til holdet, som foreløbigt kører frem til jul – med mulighed for fortsættelse i det nye år, såfremt tilslutningen lever op til forventningerne.



## Arrangementer med Rørsangerne

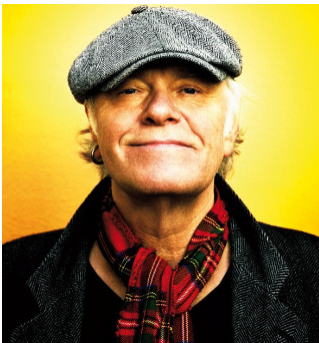
### Sensommerkirke i Vor Frue Kirke torsdag den 19. september kl. 14

Rørsangerne medvirker sammen med  
sognepræst Kamma Graversen.

Alle er velkomne.



### Sangarrangement på UCN, Ny Kærvej 2 søndag den 27. oktober kl. 14



Danmarks nationalskjald Kim Larsen døde 30. september  
sidste år, men hans sange lever videre.

Rørsangerne synger for og laver HIT-parade med Kim Lar-  
sens mest populære og folkelige melodier. Kom og syng  
med på Papirsklip, Joanna og mange mange flere.

Efter kaffepausen vil der være sange med tekster af John  
Mogensen.

Alle er velkomne til fællessang, god musik og en hyggelig  
eftermiddag i selskab med Rørsangerne.

Pris 40 kroner som betales ved indgangen.

### Julegudstjeneste i Budolfi Kirke

En tradition i Aalborg, hvor alle seniorer ønsker hinanden

**Glædelig jul!**

**Mandag den 9. december kl. 10**

*Rørsangerne* går Luciaoptog og synger julesalmer.



# SALG | SERVICE | SUPPORT | REPARATION

Vi klarer alt indenfor:  
Opsætning og tilretning af IT-systemer  
Fejlfinding på netværk og printere  
Vi afhenter og leverer IT-udstyr

[www.itsupport-aalborg.dk](http://www.itsupport-aalborg.dk)  
[mail@itsupport-aalborg.dk](mailto:mail@itsupport-aalborg.dk)



[www.itsupport-nord.dk](http://www.itsupport-nord.dk)  
[sahra@itsupport-nord.dk](mailto:sahra@itsupport-nord.dk)



## VITILBYDER

Hækklip & lugning  
Beskæring & fældning  
Plantning af træer og buske

**Kontakt os på 22 40 73 10**  
eller [kontakt@haveserviceaalborg.dk](mailto:kontakt@haveserviceaalborg.dk)

Haveservice Aalborg  
w/Thomas Mulvad-Knudsen, Østervang 38, 9362 Gandrup  
[www.haveserviceaalborg.dk](http://www.haveserviceaalborg.dk)



Hør bedre i  
baggrundsstøj med  
Oticons Opn S™



oticon  
HØR TIT!

Vejgård Møllevej 3 · 9000 Aalborg  
☎ 2131 8558 · [www.dinvellyd.dk](http://www.dinvellyd.dk)

## August 2019

7. Nibe - Nørholm motionstur med indhold ca. 40 km
14. Bålaften for dem, der har deltaget i min. 2 af sæsonens ture. Turen er på max. 10 km. Start fra Foreningshuset kl. 17.00. Der bliver et let traktement. Sange eller bidrag til underholdning er velkomne. Tilmelding til Sekretariatet senest 7. august 2019
21. Heldagstur til egnen omkring Vildmosecentret. Vi nyder et stjernesked + 1 øl/vand ved Centret, men ser ikke selve Centret. Distance 50+ km. Pris kr. 150, som bedes indbetalt ved tilmelding i Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk**, senest 14. august 2019
28. Motionstur til Sønderholm Plantage 35+ km



## Naturvejlederne arrangerer

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Torsdag den 22. august kl. 10    | Kryddersnaps i Urtehaven og Åbne huse             |
| Torsdag den 5. september kl. 10  | Smukke Hammer Bakker og skovens svampe            |
| Torsdag den 26. september kl. 10 | Paradisæbler og kryddersnaps, Sohngårdsholmparken |
| Torsdag den 5. december kl 10    | Det gamle Aalborg fortæller, Almen kirkegård      |

Orientering om de enkelte arrangementer kan ses på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk) eller på [www.naturguidenhimmerland.dk](http://www.naturguidenhimmerland.dk)

*Turene er gratis - ingen tilmelding - mød bare op.*

## Generationsers VALG

Hvis du IKKE er tilfreds  
Er JEG heller ikke ...

- Alt indenfor tandteknik
- Hel-, del- og tryklås protetik  
Priser fra kr. 9.463,-
- Parkering ved døren

Overenskomst med  
Aalborg Kommune



**Irene Westergaard**  
Klinisk Tandtekniker

v/Skipperen · Vestre Alle 9 · Aalborg

Tlf. 98 13 40 62

Træffetid: kl. 8.30-15.00 · Fredag efter aftale.

[www.irenetænder.dk](http://www.irenetænder.dk)

## Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen  
Freja Aslak  
Ingelise Back  
Ivan Bjærge  
Gordon Blair  
Johannes Rom Dahl  
Gitte Foldager  
Martin Arnfeldt Jensen  
Sonja Jensen  
Valentina Madsen  
Lisbeth Mikkelsen  
Lene Holm Mortensen  
Britta Poulsen  
Jette Siig  
Jens Eric Strudsholm

## Restaurant Orkideen

### Søndagstilbud

**Velkomstdrink:** Kold hvidvin  
tilsmagt med fersken.

**Forret:** Hjemmerøget laks  
serveret lun med rejer, spinat-  
souffle og limes dressing. Hjemme-  
bagt brød og Åbybrosmør.  
(Serveres ved bordet)

**Hovedretter:** Helstegt rødvins-  
marineret kalvefilet med rødvins-  
sauce. Braiseret suinebryst på  
citron og hvidløg, serveret på  
rustikke kartofler. Kyllingeballoti-  
ne med soltørrede tomater,  
toppet med urtecreme.

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

**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.  
Pr. person  
Minimum 20 couverte

**435,-**

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](http://www.orkideen.dk)



## Juletur til København 2019

Torsdag den 28. november til fredag den 29. november

Afgang fra Aalborg tidlig torsdag morgen – hjemkomst til Aalborg fredag aften

Overnatning på Hotel Ansgar, Colbjørnsensgade

Programmet for ankomstdagen vil bl.a. indeholde:

Besøg på Statens Museum for Kunst

Vor Frelser Kirke – med besøg i Tårnet

Aftenprogram efter eget valg - 2 muligheder:

Besøg i Tivoli – 2 retters menu serveres på en af de dejlige restauranter

I Tivolis Koncertsal og oplever vi **Det Store Juleshow med Burhan G & Danmarks Underholdningsorkester.**

eller



Besøg i Det NY Teater – 2 retters menu i Teaterkælderen og derefter **Musicalen Spillemand på en tagryg** med Tommy Kenter i hovedrollen

Før hjemturen mod Aalborg tilbydes en guidet tur med GADENS STEMME.



Guiderne fortæller om et liv på gaden med personlige erfaringer fra stofmisbrug, kriminalitet og hjemløshed. Ifølge deres viden om livet på gaden er det en ressource og ikke en ulempe.

Pladser tildeles efter "først til mølle". Tilmelding på interesselisten på Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk** giver fortrinsret

Særligt program med alle praktiske oplysninger, pris m.v. udkommer medio oktober. Herefter er der endelig tilmelding og betaling

Det handler om tillid og tryghed  
når du skal vælge bedemand...



Kristian Petersen May-Britt Petersen Anders Petersen

**Folmer Olsen**  
BEGRAVELSESFORRETNING  
Tlf. 98 12 15 57  
Vesterbro 61 · v. Gåsepigen · Aalborg

Familiefirma  
grundlagt  
1914

Vores erfaring  
din tryghed



 **ADVODAN**  
Aalborg

## HAR DU TAGET STILLING TIL...

...hvem der skal tage sig af dig, den dag du ikke kan selv?

...hvordan I sikrer hinanden, når den ene ikke er her mere?

...overdragelse af sommerhus til børnene?

...skattefrie gaver til børn & børnebørn?

**TAG STILLING**  
før det er for sent...

Advokat  
**Vibeke Andersen**  
9631 3300 • vian@advodan.dk

ADVODAN Aalborg - Mølleå 1, 9000 Aalborg



# Fyraftensmotion.dk

- kom uanset alder og køn

Kniber det med motivationen til at dyrke motion tidligt om morgenen inden arbejdet? Så har Aalborg SeniorSport et specielt tilbud, der kan give sved på panden'

## **Stolpedalsskolen (gymnastikal)**

Mandag kl. 16.30-17.30 Cirkeltræning uden maskiner med instruktør

## **Vestre Mariendal skole (gymnastikal)**

Onsdag kl. 17 – 18.30 Volleyball

To forskellige tilbud i **NORDKRAFT, Multisalen** – her dystes med og mod dine kollegaer.

Onsdag kl. 17 – 18 Fitness, Fodbold og Floorball - Instruktør: Martin Arnfeldt Jensen

Onsdag kl. 18 – 19 Badminton (medbring ketcher og bolde)

Der er plads til alle uanset alder og køn. Tilmelding skal ske via: **fyraftensmotion.dk**

## **Rigtige Mænd – et hold for mandfolk**

Aalborg SeniorSport har – med inspiration fra TV-programmet

Rigtige Mænd - oprettet et hold af gamle rynkede mænd.

Vi er ikke opslidte, som vore forældre, selvom der stadig er nedslidte grupper. De fleste er interesseret i og er i stand til at lave motion, og der findes mange muligheder, f.eks. golf, løb, cykling og gymnastik. Mange af motionstilbuddene stopper, når efteråret sætter ind.

Det er her holdet Rigtige Mænd kommer ind i billedet.

Rigtige Mænd kører på tredje år, og gruppen er vokset til

48 medlemmer. Hvorfor møder vi op 2 gange om ugen? (selvtræning den ene gang).

Primært på grund af sammenholdet! Er en ikke mødt en enkelt gang, går spørgsmålet straks, om det er på grund af sygdom. I omklædningsrummet burde der være høreværn, vi snakker nok mere end kvinder! Træningen foregår med "forskellige torturinstrumenter" (såkaldte motionsmaskiner) og en omgang spinning. Den hårde kerne afslutter med "planken" i 2 minutter. Alle går til sagen med et smil og rigtige mandebemærkninger, og alle yder hvad der er muligt og måske mere.

Så skal vi ha' kaffe, måske er det den bedste tid. Sempelthen Alt bliver drøftet. Det er så godt. Vi får også noget mellem ørerne. Der bliver arrangeret udflugter som f.eks. til Brønderslev Forsyning, hvor vi fik fortalt om fremtidens energiforsyning og gennemført en spændende cykeltur i kommunen med borgmester Thomas Kastrup Larsen som guide. Fordelen ved at gå på Rigtige Mænd: Jeg får glad motion, kan forbedre mit helbred og kan vedblive at være en aktiv pensionist. Sofaen er en uværdig modstander.



**Jørgen Andersen, Rigtige Mænd**



# Type 2 diabetes og hjertekarsv

Vi søger personer med type 2 diabetes  
undersøges til forebyggelse

**CCBR søger deltagere til et forsøg, hvor et nyt  
af for meget fedt i blodet ved diabetikere under**

## **DU SKAL:**


- ✓ Være over 18 år og have symptomgivende åreforkalkning fx vindueslindring, blodprop i hjertet, eller være mand over 50 år eller kvinde over 55 år
- ✓ Have type 2 diabetes
- ✓ Være i stabil behandling med eller ikke kunne tåle kolesterolsænkende medicin

Forsøget indebærer generelle helbredsundersøgelser bl.a. blodprøver. De udgifter til transport vil blive dækket efter

## **CCBR Aalborg**

Hobrovej 42 D, 2. sal • 9000 Aalborg

Tlf: 9633 4720 • [ccbr.aalborg@bioclinica.com](mailto:ccbr.aalborg@bioclinica.com)

 /ForsogspersonerAalborg

## **CCBR Vejle**

Orla Lehmannsgade 1, 3. sal • 7100 Vejle

Tlf: 7640 9599 • [ccbr.vejle@bioclinica.com](mailto:ccbr.vejle@bioclinica.com)

 /ForsogspersonerVejle

**[blivforsogsdeltager.dk](http://blivforsogsdeltager.dk)**

Forsøget er godkendt

# Diabetes og sygdomme?

Diabetes, hvor et nyt lægemiddel  
undersøges af hjertekar sygdomme.

## Lægemiddel til behandling undersøges.

Diabetes og hjertekar sygdomme

er

en kronisk sygdom, der kræver langtidsholdende medicin


og behandlingen kan være dyr. Der vil ikke være nogen omkostninger for patientens del, og du vil ikke blive pålagt statsens takster.

Hvis du har spørgsmål eller er interesseret i at høre mere om forsøget, kan du kontakte os per telefon mandag til fredag mellem kl. 08:00 og 15:00 eller sende os en e-mail.

### CCBR Ballerup

Ballerup Byvej 222 • 2750 Ballerup

Tlf: 4470 4470 • [ccbr:ballerup@bioclinica.com](mailto:ccbr:ballerup@bioclinica.com)

 /ForsogspersonerBallerup



CCBR

CLINICAL RESEARCH

BIOCLINICA RESEARCH NETWORK

Godkendt af Lægemiddelstyrelsen og Den Videnskabetiske Komité • jr.nr.: H-17004915, version 2.1 20170619

## Her er vi . . .

### Indendørs aktiviteter (sept. - april)

#### Idræt på tværs

**Agri Nord Idrætscenter**, Hobrovej 437  
tirsdag kl. 10 - 11.30 og torsdag kl. 10 - 11.30

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

**Gistrup Hallen, Hal 2**, Hadsundvej 407  
tirsdag kl. 9.30 - 11

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

**Klarup Hallen**, Hellasvej 17  
onsdag kl. 09.00 - 10.30

**Nørresundby Idrætscenter**, Lerumbakken 11  
mandag kl. 11.00 - 12.30

**Svenstrup Højvanghallen**, Bautastenen 25  
Tirsdag kl. 10 - 11.30

**Vodskov Kultur & Idrætscenter**, Brorsonsvej 3  
Mandag kl. 10 - 11.30

#### Badminton

**Agri Nord Idrætscenter**, Hobrovej 437  
Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

**Idrætshallen**, Østre Alle 87  
Torsdag kl. 11 - 12

**Klarup Hallen**, Hellasvej 17  
Mandag kl. 11.30 - 12.30

**Løvvanghallen**, Løvbakken 8  
Onsdag kl. 9.30 - 10.30

**Aalborg Stadion**, Hal 2  
Mandag kl. 13 - 14

#### 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

### HOLD kun for mænd

#### Fodbold

**Klarup Hallen** udendørs/indendørs) hele året  
Fredag kl. 9 – 11

**Omnihuset**, Filstedvej 10 B *NYT*  
Mandag kl. 9 – 10.30

#### Rigtige Mænd Fitness og indendørs cycling

**Foreningshuset**, Ny Kærvej 2A  
Mandag og torsdag kl. 9 - 10  
Tirsdag og fredag kl. 10 - 11

#### Kortspil og skak - NYT: DART

**Foreningshuset**, Ny Kærvej 2A  
Bridge mandag kl. 13 - 16  
Whist onsdag kl. 13 – 16  
Dart onsdag kl. 9 - 11  
Skak torsdag kl. 9 – 12

#### Musik, Sang & Dans

**Musikgruppen Rørbandet**  
Visse Ladegaard, Vissevej 116  
Onsdag 10 - 14

#### Sangkoret Rørsangerne

Aktivitetshuset, Sjællandsgade 26  
Torsdag kl. 13.15 - 15.15

#### Fitnessdans

**Nordkraft, Body Mind lokalet, på niveau 3**  
Tirsdag kl. 12 - 13

#### Linedance

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437  
Onsdag kl. 10 - 11 NY TID

#### God motion – pilates

**Nordkraft, Body Mind Lokalet, på niveau 3**  
m/ Mindfulness  
Tirsdag kl. 13 – 14

#### Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 9.30 - 10.30 Flyttet til hal 2

**Vodskov Kultur & Idrætscenter**,  
Stemningssalen, Brorsonsvej 3  
Mandag kl. 8.45 - 9.45

## Her er vi . . .

### Ryg-Trim

**Løvvangsalen, Løvbakken 8**  
Onsdag kl. 9.30 – 10.30 NYT STED og NY TID

**Vodskov Kultur & Idrætscenter,**  
Stemningssalen, Brorsonsvej 3  
Tirsdag kl. 9.30 – 10.30

### Styrketræning

**Foreningshuset, Ny Kærvej 2A**  
Åbent ifølge skema på [www.seniorsport](http://www.seniorsport.dk), i indstik og opslag i lokalet

**By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge 5**  
Tirsdag og torsdag kl. 9 – 11

**Styrke, Stabilitet, Balance** (store bolde mv)  
**Nordkraft, Body Mind lokalet, på niveau 3**  
Onsdag kl. 11 - 12

### Vandgymnastik

**Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter,**  
**Lerumbakken 11**  
Mandag kl. 13.45  
Tirsdag kl. 9.15 NYT HOLD  
Onsdag kl. 13.45 NYT HOLD

**Gigantium, Willy Brandts Vej 31**  
Onsdag kl. 9 (hold 1)  
Onsdag kl. 9.45 (hold 2)  
Onsdag kl. 13.15 (hold 3 - bemærk NY TID)

### Volleyball

**Aalborg Stadion – Hal 2**  
Mandag kl. 14 – 15

### Yoga

**Vodskov Kultur & Idrætscenter,**  
**Stemningssalen, Brorsonsvej 3**  
Onsdag kl. 9.20 – 10.20 (hold 1)  
Onsdag kl. 10.30-11.30 (hold 2)

**Nordkraft, Body Mind lokalet, på niveau 3**  
Onsdag kl. 12.05 -13.05 (hold 1)  
Onsdag kl. 13.10 – 14.10 (hold 2)

### Yoga fortsat

**Omnihuset, Filstedvej 10 B**  
Myo Yin Yoga – NYT - starter først uge 38  
Onsdag kl. 9 – 10  
Gyrokinesis - NYT - starter først uge 38  
Onsdag kl. 10.30 – 11.30

### FYRAFTENSTILBUD – NYT

**Nordkraft, Kjellerups Torv 1,**  
Onsdag kl. 17 – 18 Fitness, Fodbold, Floorball  
Onsdag kl. 18 – 19 - Badminton

**Stolpedalsskolen, Dreng Gymnastiksal,**  
Stolpedalsvej 2  
Mandag 16.30 – 17.30 – Cirkeltræning uden maskiner

**Vester Mariendal Skole, Gymnastiksal,**  
**Stjernevej 1-5**  
Onsdag kl. 17 - 18.30 Volleyball

### Udendørs aktiviteter - hele året

**Motionsløb, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A**  
Tirsdag og torsdag kl. 9

**Stavgang 5 forskellige steder**  
Se indstik eller hjemmesiden

**Travetur, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A**  
**Mandag kl. 10 -12**  
**2 hold (ca. 10 km og ca. 7 km)**

Første mandag i måneden er der kaffehygge efter turen.

Sidste mandag i måneden vælges andet startsted se [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk)

# 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](http://www.implantattand.dk)**